

**PENGUNAAN SARANA BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA
MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN
PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI**

**(Penelitian Tindakan Kelas Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet
Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul)**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
Cahyono Wijayanto
08601247236**

**PROGRAM STUDI PGSD-S1 PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2011**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Penelitian Tindakan Kelas (Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul)” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa 13 Desember 2011 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Pembimbing		21/12/11
Saryono, M.Or	Sekretaris/Penguji		21/12/11
Heri Purwanto, M.Pd	Penguji II		21/12/11
Ngatman, M.Pd	Penguji III		21-12-2011

Yogyakarta, Desember 2011
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Penelitian Tindakan Kelas (Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta)”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Nopember 2011

Pembimbing,



Tri Ani Hastuti, M.Pd.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Nopember 2011

Yang menyatakan



Cahyono Wijayanto
NIM. 08601247236

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

➤ Motto

- ❖ Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, dan Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(Q.S. Alam Nasyroh: 5-6).
- ❖ Man jadda wa jadda (barangsiapa yang bersungguh-sungguh pasti bisa).

➤ Persembahan

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada :

- ❖ Orang tua kami, Sudjijono, BA dan Sumiyatsih, BA

**PENGUNAAN SARANA BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA
MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN
PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI
(Penelitian Tindakan Kelas Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet
Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul)**

Oleh :

Cahyono Wijayanto

08601247236

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pertumbuhan motivasi pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan sarana bidang miring pada kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul berjumlah 23 orang. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan lembar observasi. Analisis data dilakukan dengan teknik triangulasi dengan perpaduan antara hasil observasi saat pembelajaran, angket siswa dan dokumentasi, yang kemudian diolah dan disimpulkan dalam hasil penelitian.

Hasil penelitian pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring siswa kelas V SD Negeri Duwet Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul tahun pelajaran 2010/2011 adalah sebagai berikut : Siklus pertama observer satu kategori baik 79,31%, observer kedua 69,57%. Siklus kedua observer satu kategori baik 82,61%, observer kedua 78,26%. Sedangkan untuk motivasi, siklus pertama observer satu kategori baik 60,87%, observer kedua 69,57%. Siklus kedua observer satu kategori baik 89,96%, observer kedua 82,61%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring yang menekankan pada motivasi siswa mengalami peningkatan secara signifikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan hidayah serta inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai (Penelitian Tindakan Kelas Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul) dapat terselesaikan dengan baik sesuai dengan rencana. Proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan semua pihak, oleh karena itu melalui kata pengantar ini, penulis banyak mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi hingga dapat menyelesaikan studi.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Ketua Prodi Pendidikan Olahraga FIK UNY yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah memberikan izin penelitian.
5. Ibu Tri Ani Hastuti, M.Pd., Dosen Pembimbing skripsi yang senantiasa selalu mengarahkan dan memotivasi dengan penuh ketekunan dan kesabaran.
6. Ibu Dra. A. Erlina Listyarini, M.Pd., selaku Pembimbing Akademik atas segala bimbingan, nasihat dan arahan yang diberikan selama kuliah.

7. Kepala Sekolah SD Negeri Duwet Wonosari Gunungkidul Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitasnya untuk mengadakan penelitian.
8. Teman-teman semua yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.

Rasa hormat dan terima kasih disampaikan pula kepada semua yang telah membantu terselesainya skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal.

Akhirnya dengan mengharap ridho Allah semoga skripsi ini bermanfaat terutama bagi penulis sendiri dan pembaca pada umumnya, dan semoga kesuksesan tidak akan pernah bosan untuk mengiringi langkah kami. Amin.

Yogyakarta, November 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. Pengertian Senam	8
2. Pembelajaran Guling Depan	9
3. Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Mendatar	12
4. Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring	16
a. Hakikat Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring	16
b. Pelaksanaan Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring	18
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring	19
5. Pembelajaran	20
a. Hakikat Pembelajaran	20
b. Ciri-ciri Pembelajaran	21
c. Motivasi Belajar	22
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	23
B. Penelitian yang Relevan	24
C. Kerangka Berfikir	26
 BAB III. METODE PENELITIAN	 28
A. Desain Penelitian	28
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel Penelitian	35
D. Instrumen Penelitian	35

E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Analisis Data	36

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian	37
B. Hasil Penelitian	37
C. Pembahasan	51

BAB V. KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Implikasi Penelitian	55
C. Saran	55

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 1	Hasil observasi siklus 1	45
Tabel 2	Hasil observasi siklus 2	51

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani	56
Lampiran 2. Pedoman Observasi Pembelajaran	57
Lampiran 3. Daftar Hadir Siswa	58
Lampiran 4. Pedoman Observasi	59
Lampiran 5. Peningkatan perkembangan gerak guling depan dari dua observer	60
Lampiran 6. Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi Pembelajaran	61
Lampiran 7. Lembar Instrumen Penilaian Proses Ketrampilan Gerak Guling Depan	63
Lampiran 8. Observasi Proses Pembelajaran	65
Lampiran 9. Hasil Observasi Pembelajaran	83
Lampiran 10. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rangkaian Gerakan Guling Depan Tungkai Bengkok	11
Gambar 2	Rangkaian Gerakan Guling Depan Tungkai Lurus	12
Gambar 3	Ilustrasi guling depan menggunakan matras mendatar	15
Gambar 4	Ilustrasi gerakan guling depan dengan matras miring	19
Gambar 5	Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Taggart	29

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh pendidik melalui bimbingan, pengajaran, dan latihan untuk membantu peserta didik mengalami proses pematangan diri ke arah tercapainya pribadi yang dewasa-susila, bertujuan untuk menggali potensi-potensi dasar manusia menjadi aktual (J. Sudarmina, 1990: 12). Guru sebagai komponen pendidikan memiliki peran yang strategis guna mensukseskan tujuan pendidikan. Oleh sebab itu, tugas yang berat dari seorang guru ini pada dasarnya hanya dapat dilaksanakan oleh guru yang memiliki kompetensi profesional yang tinggi. Kompetensi itu juga harus didapatkan oleh semua guru termasuk guru pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan. Berkaitan dengan hal ini H.J.S Husdarta (2009: 3-4) menyatakan:

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, Penjaskes berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya: hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani dan kesehatan yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan tunggal yang cakupannya cukup luas. Sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani, maka di dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan berbagai macam cabang olahraga. Namun demikian materi yang diajarkan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada tingkat jenjang pendidikan masing-masing. Itu artinya, materi pendidikan jasmani antara jenjang Pendidikan Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) memiliki perbedaan. Ditinjau dari perkembangannya, siswa sekolah dasar merupakan anak besar. Sugiyanto (1994: 35&36) menyatakan, "Anak besar adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Sejalan dengan peningkatan ukuran tubuh dan kekuatan anak besar yang ajeg, maka juga terjadi peningkatan yang ajeg dalam kemampuan geraknya terutama keterampilan dasar lari, melompat dan melempar".

Upaya menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak besar (siswa SD), maka dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah dasar telah diatur materi-materi pendidikan jasmani yang harus diajarkan. Menurut Kurikulum KTSP Sekolah Dasar (2007/2008: 3-4) dijelaskan, "Ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat dan senam lantai, serta aktivitas lainnya".

Senam lantai merupakan salah satu materi dari pendidikan jasmani di sekolah dasar. Salah satu senam lantai yang diajarkan siswa sekolah dasar yaitu guling (*roll*) depan. Berdasarkan cara pelaksanaannya guling depan dilakukan

dengan dua cara yaitu, dengan tungkai jongkok dan tungkai berdiri. Gerakan guling depan yang pertama kali diajarkan bagi siswa sekolah dasar yaitu guling dengan tungkai jongkok.

Upaya meningkatkan motivasi siswa sekolah dasar melakukan guling depan harus dilakukan pembelajaran secara sistematis dan teratur. Selain itu, dibutuhkan strategi pembelajaran yang tepat, karena guling depan merupakan jenis keterampilan yang menuntut kemampuan dan kemauan. Biasanya guling depan dilakukan dengan matras mendatar. Siswa yang memiliki kemampuan tinggi dan memiliki keberanian tidak mengalami kesulitan untuk melakukan guling depan. Namun dilain pihak, siswa yang tidak memiliki kemampuan dan tidak mempunyai keberanian seringkali mengalami kesulitan untuk melakukan guling dengan sempurna. Kesulitan yang sering dialami siswa pada gerakan guling depan di antaranya, tidak dapat membuat posisi badan sebulat mungkin, dari gerakan guling ke depan tidak bisa diakhiri dengan sikap duduk dengan sempurna, badan tidak dapat berguling dan lain sebagainya. Untuk mengatasi kesulitan siswa dalam melakukan guling depan, maka perlu diciptakan cara belajar guling depan dengan tepat, salah satunya dengan menggunakan sarana bidang miring. Menurut Toho Cholik M & Rusli Lutan (2001: 119) menyatakan:

Salah satu bentuk aktivitas lokomotor dalam pembelajaran senam yaitu dengan meluncur dari bidang yang miring. Meluncur bermanfaat untuk mengembangkan koordinasi dan pengontrolan kecepatan. Gerakan meluncur ini dilakukan dari atas ke bawah dalam posisi dengan berbagai macam variasi, salah satunya dengan melakukan guling (*roll*) ke depan.

Pembelajaran guling depan dengan bidang miring merupakan salah satu cara untuk mengatasi kesulitan dalam melakukan guling depan karena dengan sarana tersebut anak akan mudah melakukan guling, anak akan dengan sendirinya bisa meluncur tanpa merasa takut. Disisi lain, pembelajaran guling depan yang sering dilaksanakan di sekolah-sekolah yaitu dengan matras mendatar. Pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring akan diujikan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul tahun pelajaran 2010/2011.

Dari pembelajaran senam khususnya guling depan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul belum menunjukkan hasil yang maksimal. Apalagi dalam Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sekolah memberikan batasan 75 untuk nilai akhir siswa. Sehingga, khususnya pembelajaran senam lantai dibutuhkan inovasi baru untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Sebab selama ini pembelajaran guling depan hanya diberikan dengan matras mendatar. Dari pembelajaran guling depan dengan matras mendatar ada juga sebagian siswa mampu melakukan dengan baik, tetapi banyak juga yang mengalami kesulitan. Hal itu dibuktikan dengan tingkat kesulitan yang dihadapi siswa dalam melakukan guling depan dengan matras mendatar dibantu oleh guru dengan mendorong pinggangnya saat akan berguling atau berputar, tetapi hasilnya juga kurang maksimal. Bahkan tidak jarang para siswa putri merasa takut dan tidak mampu berguling ke depan dengan teknik yang benar.

Ditinjau dari biomekanika penggunaan sarana bidang miring akan mempermudah anak dalam melakukan guling depan, karena adanya gaya gravitasi bumi. Imam Hidayat (2003:55) menyatakan, "tiap-tiap perubahan keadaan atau perubahan kecepatan pada gerak haruslah ada gaya, banyak gaya yang memainkan peranan di sekitar kita, salah satunya gaya berat/*gravitasi* ". Maka, penggunaan sarana bidang miring ini diharapkan dapat mengatasi problematika yang dialami siswa dalam melakukan senam lantai guling depan serta dapat memberikan motivasi untuk melakukan senam tersebut, khususnya siswa kelas V SD Negeri Duwet Kecamatan Wonosari.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar yang telah diuraikan di atas dapat diambil beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran jasmani khususnya senam guling depan.
2. Secara umum, penggunaan sarana bidang miring belum digunakan dalam pembelajaran jasmani.
3. Belum maksimalnya hasil yang dicapai jika menggunakan tehnik konvensional dalam pembelajaran senam guling depan.
4. Tingkat motivasi siswa dalam senam guling depan cenderung masih rendah.

C. Pembatasan Masalah

Supaya masalah yang akan dibahas menjadi lebih fokus, maka peneliti membatasi permasalahan yang terkait dengan motivasi belajar guling depan siswa kelas V SDN Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul melalui penggunaan sarana bidang miring dengan meningkatkan motivasi siswa.

D. Perumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana upaya meningkatkan motivasi belajar siswa kelas V SD N Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul melalui penggunaan bidang miring?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan sarana bidang miring untuk meningkatkan motivasi siswa kelas V SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi dunia ilmu pengetahuan, khususnya bagi dunia pendidikan untuk dapat meningkatkan proses pembelajaran.

a. Bagi Siswa

- 1) Membangun motivasi siswa agar bergairah dalam menjalankan pembelajaran, khususnya senam guling depan.
- 2) Dapat menambah pengalaman, karena pembelajaran yang biasanya dilakukan hanya dengan menggunakan matras mendatar. Selain itu anak-anak akan lebih tertarik dan semangat untuk belajar guling depan karena ada metode pembelajaran yang baru.

b. Bagi Sekolah

Sebagai salah satu upaya untuk memecahkan persoalan dan memberikan sumbangsih bagi pengembangan metode pembelajaran khususnya pendidikan jasmani.

c. Bagi Lembaga

Sebagai sarana untuk mengeksplorasi dan membantu memecahkan segala persoalan yang berkaitan dengan proses pembelajaran, khususnya guru pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teoritis

1. Pengertian Senam

Senam menurut terjemahan bahasa Inggris, yaitu *gymnastic* atau dalam bahasa Yunani yaitu *gymnos* dan dalam bahasa Belanda yaitu *gymnastiek* yang artinya telanjang. Karena pada waktu zaman kuno melakukan senam dengan badan telanjang. Seperti dikemukakan Hidayat (1995) yang dikutip Agus Mahendra (2000: 8) bahwa, “*Gymnastiek* tersebut dipakai untuk menunjukkan kegiatan-kegiatan fisik yang memerlukan keleluasan gerak sehingga perlu dilakukan dengan telanjang”. Memberikan batasan senam tidaklah mudah, karena di dalamnya terkandung makna yang luas sesuai dengan perkembangan berbagai aliran dan jenis senam yang berkembang. Lain halnya dengan Suyati dan Agus Margono (1992: 5) yang menyatakan, “Senam merupakan latihan tubuh yang dipilih dan diciptakan dengan berencana, disusun secara sistematis dengan tujuan membentuk dan mengembangkan pribadi secara harmonis”.

Pendapat lain dikemukakan Peter H. Werner (1994) yang dikutip Agus Mahendra (2000: 9) “*gymnastics may be globally defined as any physical exercises on the floor or apparatus that is designed to promote endurance, strenght, flexibility, agility, coordinastion and body control*”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, senam merupakan latihan tubuh yang dipilah dan diciptakan dengan berencana

dan disusun secara sistematis untuk membentuk dan mengembangkan pribadi yang harmonis. Dalam latihan senam ini senam dapat dilakukan pada lantai dan alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi serta kontrol tubuh. Hal ini artinya, senam bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh bukan alatnya atau pola gerakannya (Suyati dan Agus Margono, 1992: 5).

2. Pembelajaran Guling Depan

Senam lantai guling depan merupakan jenis senam ketangkasan. Dalam senam ketangkasan ini dibutuhkan beberapa kemampuan, di antaranya kemampuan fisik yang baik dan keberanian. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992: 104) menyatakan, “Senam ketangkasan adalah bentuk-bentuk gerakan yang harus dilakukan dengan kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keberanian dan kepercayaan diri dalam suatu rangkaian urutan yang terpadu”.

Memiliki kemampuan fisik yang baik dan keberanian serta kepercayaan diri untuk melakukan suatu gerakan yang terpadu merupakan syarat penting dalam senam ketangkasan. Senam ketangkasan ini disebut juga dengan senam pertandingan atau senam artistik, karena bentuk-bentuk gerakannya harus sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam pertandingan baik mengenai sikap pada waktu akan melakukan keindahan dan ketepatan serta keseimbangan pada sikap akhir. Senam ketangkasan dapat dilakukan dengan alat dan tanpa alat. Berkaitan dengan senam ketangkasan, guling depan merupakan jenis senam tanpa alat yang sering

disebut dengan istilah *floor exercises* atau disebut juga dengan istilah *tumbling* (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992: 105). Suyati dan Agus Margono (1992: 101) menyatakan:

Senam lantai dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri dari mengguling, melompat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada waktu meloncat ke depan atau ke belakang. Bentuk-bentuk latihannya juga merupakan gerakan dasar dari senam perkakas (alat). Pada dasarnya bentuk-bentuk latihan bagi putra dan putri adalah sama, tetapi untuk putri dimasukkan juga unsur-unsur gerakan balet.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, guling depan merupakan jenis gerakan senam yang dilakukan dengan mengguling.

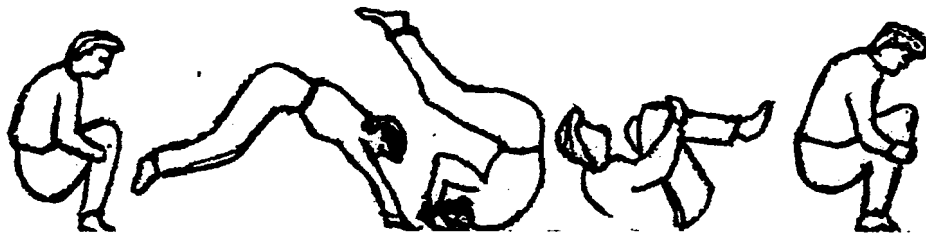
Menurut Eka Pribadi dkk., (1994: 35) gerakan guling depan yaitu:

Pertama posisi badan membungkuk dengan kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus menempel pada matras. Kemudian posisi kepala harus ditekuk ke bagian dalam, lalu jatuhkan badan dengan pundak diikuti oleh badan dan kedua tangan ditekuk untuk membantu mengangkat badan dan kedua kaki mengikuti dengan lurus ke depan hingga posisi duduk.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keberhasilan seseorang melakukan gerakan guling depan dibutuhkan keberanian, keseimbangan, kelentukan, dan kecepatan serta penguasaan teknik yang benar, agar gerakan guling depan dapat dilakukan dengan baik. Hal terpenting dan harus diperhatikan pada saat akan melakukan guling ke depan yaitu, kepala harus ditekuk ke dalam hingga dagu menyentuh dada dan menjatuhkan badan pada pundak terlebih dahulu pada matras dengan mempertahankan sikap badan dan kaki sebulat mungkin. Jika seseorang saat berguling mampu membuat tubuh sebulat mungkin, maka gerakan guling depan dapat dilakukan dengan mudah.

Menurut Suyati dan Agus Margono (1992: 101-102) jenis gerakan guling depan dibedakan menjadi dua macam yaitu:

- a. Guling depan dengan tungkai bengkok. Pelaksanaan guling depan tungkai bengkok sebagai berikut:
 - 1) Sikap permulaan jongkok, pantat agak tinggi kedua lengan lurus ke depan.
 - 2) Luruskan tungkai, badan condong ke depan, tangan menumpu pada matras selebar bahu, tarik dagu ke dada, tengkuk letakkan pada matras.
 - 3) Mengguling ke depan mulai dari tengkuk, punggung, kaki mengikuti gerakan badan.
 - 4) Saat punggung mengenai matras, bengkokkan tungkai, tarik paha ke dada, tangan menolak gerakan mengguling, diteruskan hingga berakhir pada sikap jongkok, tangan melekat pada tulang kering, pandangan lurus ke depan.



Gambar 1. Rangkaian Gerakan Guling Depan Tungkai Bengkok
(Suyati & Agus Margono, 1992: 101)

- b. Guling depan tungkai lurus. Pelaksanaan gerakan guling depan tungkai lurus sebagai berikut:

- 1) Pelaksanaannya sama seperti pada nomor 1 guling depan tungkai bengkok, saat punggung mengenai matras tangan menolak, tungkai lurus, paha dekat dengan dada.
- 2) Gerakan mengguling ke depan diteruskan lemparan tungkai ke depan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan di samping paha di depan pantat, badan condong ke depan dagu dekat dada berakhir pada sikap berdiri, badan membengkok.



Gambar 2. Rangkaian Gerakan Guling Depan Tungkai Lurus
(Suyati & Agus Margono, 1992: 102)

Berkaitan dengan jenis gerakan guling depan yang dikemukakan di atas, jenis guling depan yang dipraktikkan dalam penelitian ini yaitu guling depan tungkai bengkok. Hal ini karena, guling depan dengan tungkai bengkok lebih mudah gerakannya, jika dibandingkan dengan guling depan tungkai lurus.

3. Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Mendatar

a. Hakikat Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Mendatar

Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar pada umumnya dilakukan pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah-sekolah. Matras diletakkan di lantai dan disamping kiri dan kanan matras bebas dari benda-benda yang membahayakan. Bila

sarana mendukung, di samping kiri dan kanan diberi alas yang bertujuan untuk memberi keamanan dan kenyamanan siswa saat melakukan gerakan guling depan. Menurut Suyati dan Agus Margono (1992: 99) bahwa fasilitas dan peralatan senam lantai (guling depan) yaitu, “Karpets terbuat dari bahan busut berukuran: tebal 5 cm, panjang 12 meter dan lebar 12 meter”. Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olah raga secara langsung sesuai dengan karakteristik keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut, pembelajaran guling depan dengan matras mendatar merupakan bentuk pembelajaran secara langsung seperti keterampilan yang dipelajari. Rusli Lutan (1988: 419) menyatakan, “Pembelajaran secara langsung yaitu guru atau pelatih mengajarkan secara langsung teknik yang sebenarnya. Para siswa diminta untuk melakukan gerakan dalam teknik dasar.

Meskipun demikian, latihan tersebut dapat diatur dalam kondisi yang paling mudah dari teknik sebenarnya”. Pendapat lain dikemukakan Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 144) bahwa, “Pengajaran langsung biasanya memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang siswa pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung”. Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran guling depan dengan matras mendatar merupakan bentuk pembelajaran gerakan guling depan yang sebenarnya. Dalam pembelajaran guling depan dengan

matras mendatar, guru melakukan kontrol atau koreksi terhadap siswa, sehingga selama siswa belajar keterampilan teramati secara langsung baik proses maupun hasilnya. Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar berorientasi pada keterampilan yang sebenarnya. Tetapi dari pembelajaran guling depan dengan matras mendatar dapat diberi bantuan.

Cara memberikan bantuan guling depan seperti telah dijelaskan di depan. Ditinjau dari hukum belajar gerak bahwa, pembelajaran roll depan dengan matras mendatar didasarkan pada hukum kesiapan. Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (1998: 2) menyatakan, “Hukum kesiapan (*law of readiness*) menyatakan bahwa belajar akan berlangsung sangat efektif jika pelaku belajar berada dalam suatu kesiapan untuk memberikan respon”. Hal ini artinya, pembelajaran akan berlangsung secara efektif apabila siswa telah siap memberikan respon untuk beradaptasi dengan stimulusnya. Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar ini semua siswa dianggap telah siap dengan bentuk keterampilan yang sebenarnya dan telah siap untuk memberikan respon. Dalam hal ini siswa telah memiliki kesiapan baik fisik maupun keberanian.

Dari teknik gerakan guling depan yang telah dijelaskan guru, selanjutnya guru mendemonstrasikan gerakan guling depan. Setelah siswa paham, kemudian guru menata siswa sedemikian rupa agar siswa dapat mempraktikkan secara urut dan bergiliran, sehingga semua siswa

mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan guling depan secara maksimal. Jika siswa mengalami kesulitan melakukan guling depan, guru dapat memberi bantuan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran guling depan dengan matras mendatar sebagai berikut:



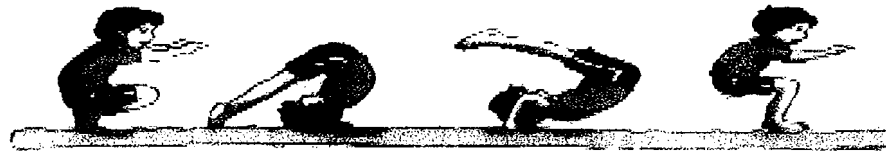
Gambar 3. Ilustrasi guling depan menggunakan matras mendatar, Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (1998: 3).

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Mendatar.

Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran guling depan dengan matras mendatar antara lain:

- 1) Bagi siswa yang telah siap (baik fisik dan keberanian), pembelajaran ini sangat efektif dan lebih cepat menguasai gerakan guling depan dengan baik, karena gerakan keterampilan dipelajari secara berulang-ulang dan terus menerus.

mempunyai kesempatan melakukan pengulangan gerakan guling depan secara maksimal. Jika siswa mengalami kesulitan melakukan guling depan, guru dapat memberi bantuan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran guling depan dengan matras mendatar sebagai berikut:



Gambar 3. Ilustrasi guling depan menggunakan matras mendatar, Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (1998: 3).

b. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Mendatar.

Pembelajaran guling depan dengan matras mendatar merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada keterampilan yang sebenarnya. Berdasarkan hal tersebut dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran guling depan dengan matras mendatar antara lain:

- 1) Bagi siswa yang telah siap (baik fisik dan keberanian), pembelajaran ini sangat efektif dan lebih cepat menguasai gerakan guling depan dengan baik, karena gerakan keterampilan dipelajari secara berulang-ulang dan terus menerus.

- 2) Siswa menjadi terbiasa dengan gerakan guling depan sesungguhnya, sehingga kendala atau kesulitan guling depan lama kelamaan dapat cepat teratasi.

Selain kelebihan tersebut, pembelajaran guling depan dengan matras mendatar memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran guling depan dengan matras mendatar antara lain:

- 1) Siswa yang belum siap akan mengalami kesulitan melakukan gerakan guling depan.
- 2) Siswa yang belum siap menjadi takut, sehingga gerakan guling depan kurang terkontrol bahkan dapat mendarat di luar matras.
- 3) Siswa yang takut tidak berani melakukan gerakan guling depan secara berulang-ulang, sehingga keterampilan sulit tercapai.

4. Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring

a. Hakikat Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring

Pembelajaran guling depan dengan matras miring pada dasarnya bertujuan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi siswa. Karena dengan matras mendatar siswa tidak mampu berguling dengan baik dan benar. Dengan matras yang ditata miring akan memberi kemudahan siswa untuk melakukan gerakan guling depan atau berguling.

Pembelajaran guling depan dengan matras miring merupakan prinsip penataan lingkungan belajar. Berkaitan dengan prinsip

penataan lahan belajar Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 42)

menyatakan:

Penataan lingkungan pada prinsipnya adalah penataan pembelajaran yang berhubungan dengan manusia, waktu, peralatan dan lahan yang tersedia. Kadang-kadang penataan ini tercermin secara eksplisit dalam tugas gerak dan kadang-kadang tidak. Namun demikian penataan tersebut harus secara sengaja direncanakan serta mempunyai tujuan yang jelas untuk memperlancar proses belajar.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penataan lingkungan belajar sangat penting dan bagian yang harus direncanakan agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan baik, dan tujuan pembelajaran dapat tercapai. Ditinjau dari prinsip pengaturan belajar gerak, pembelajaran guling depan dengan matras miring merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang dilakukan dari cara yang mudah, kemudian ditingkatkan secara bertahap ke tingkat yang lebih sulit dan kompleks. Sugiyanto (1996: 64) menyatakan:

Berdasarkan pertimbangan tingkat kesulitan dan tingkat kompleksitas, penyusunan materi pelajaran hendaknya mengikuti prinsip-prinsip:

- 1) Dimulai dari materi belajar yang mudah dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang lebih sukar.
- 2) Dimulai dari materi belajar yang sederhana dan ditingkatkan secara berangsur-angsur ke materi yang semakin kompleks.

Melalui pembelajaran guling depan dengan matras miring diharapkan kesulitan yang dihadapi siswa teratasi, sehingga siswa akan lebih mudah melakukan gerakan guling depan. Ditinjau dari biomekanika gerak Soedarminto (1993: 79) menyatakan, “Kecepatan gerak dan gesekan suatu benda dipengaruhi oleh bidang permukaan”.

Hal ini artinya, bidang matras yang diletakkan secara miring akan dapat mempermudah gerak guling depan karena tubuh akan cepat menggelinding (berguling) ke bawah. Selain itu, gerakan yang dilakukan dari atas akan lebih cepat karena adanya tarikan gravitasi bumi.

b. Pelaksanaan Pembelajaran Guling Depan dengan Bidang Miring

Pada prinsipnya pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan bidang miring sama dengan pembelajaran guling depan matras mendatar. Letak perbedaannya pada penataan matras. Matras ditata miring dengan beralaskan papan yang cukup kuat dan aman. Kemiringan matras diatur sedemikian rupa berdasarkan beberapa konsultasi dengan pakar senam yaitu dari ketinggian 50 derajat, kemudian secara bertahap diturunkan kemiringannya menjadi 40 derajat, 30 derajat, 20 derajat, 10 derajat dan pada akhirnya posisi matras mendatar di lantai. Penurunan tingkat kemiringan ini didasarkan dari jadwal pembelajaran yang telah diprogramkan dan dipilih sesuai dengan kemampuan siswa.

Pelaksanaan pembelajaran guling depan dengan matras miring yaitu guru menjelaskan teknik gerakan guling depan dari sikap permulaan, gerakan berguling dan sikap akhir seperti pada pembelajaran guling depan dengan matras mendatar.

Selanjutnya guru memberikan contoh gerakan guling depan pada matras miring. Untuk menjaga keamanan, di samping kanan dan kiri

bawah matras ditata busa agar siswa tidak takut dan aman tidak gerakan guling depan tidak benar (jatuh ke samping kanan atau kiri). Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran guling depan dengan matras miring sebagai berikut:



Gambar 4. Ilustrasi gerakan guling depan dengan matras miring, Sugiyanto dan Agus Kristiyanto (1998: 5)

c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Guling Depan dengan Matras Miring

Berdasarkan penataan matras yang diletakkan secara miring, pembelajaran ini bertujuan untuk memberikan kemudahan siswa untuk melakukan gerakan guling depan. Berdasarkan hal tersebut, pembelajaran guling depan dengan matras miring dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran guling depan dengan matras miring antara lain:

- 1) Siswa menjadi lebih senang dan motivasi belajar meningkat, karena matras yang ditata miring, sehingga para siswa merasa mampu untuk melakukan gerakan guling depan.

- 2) Kesulitan-kesulitan siswa untuk berguling akan teratasi, karena semakin tinggi posisi benda dengan pusat maka gaya tarik bumi semakin cepat.
- 3) Tingkat kemiringan matras yang diturunkan secara bertahap akan memberi kemudahan siswa untuk beradaptasi jika matras menjadi mendatar di lantai.

Selain kelebihan seperti disebutkan di atas, pembelajaran guling depan dengan matras miring juga memiliki beberapa kelemahan. Kelemahan pembelajaran guling depan dengan matras miring antara lain:

- 1) Dapat menimbulkan rasa takut karena siswa berguling dari tempat yang lebih tinggi.
- 2) Dapat menimbulkan trauma jika bergulingnya lepas atau keluar dari matras dan tidak adanya pengaman di samping kiri dan kanan bawah matras.

5. Pembelajaran

a. Hakikat Pembelajaran

Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu. Nana Syaodih Sukmadinata (2005) menyebutkan bahwa sebagian terbesar perkembangan individu berlangsung melalui kegiatan belajar. Kegiatan belajar tersebut berlangsung dalam beberapa arah, sehingga terjadi interaksi antara pendidik dan anak didik. Sehingga guru

memiliki peran sentral untuk membuat siswa belajar dengan jalan mengaktifkan faktor *intern* dan faktor *ekstern* dalam kegiatan belajar mengajar (H.J. Gino dkk, (1998 : 32).

Kegiatan belajar mengajar merupakan suatu kegiatan yang melibatkan guru dan siswa. Untuk mencapai tujuan pembelajaran, maka antara guru dan siswa harus bekerjasama dengan baik. Seorang guru harus mampu menyampaikan materi pelajaran dengan baik dan siswa harus berusaha menerima materi pelajaran yang disampaikan oleh guru. Jika dalam kegiatan pembelajaran antara guru dan siswa dapat bekerjasama dengan baik, maka tujuan pembelajaran dapat tercapai.

b. Ciri-ciri Pembelajaran

Pembelajaran merupakan suatu proses kegiatan menyampaikan informasi atau pengetahuan dari seorang guru kepada siswa agar terjadi perubahan pengetahuan atau keterampilan pada diri siswa. Berdasarkan hal tersebut, maka dalam pembelajaran terdapat ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri pembelajaran pada dasarnya merupakan tanda-tanda upaya guru mengatur unsur-unsur dinamis dalam pembelajaran, sehingga dapat mengaktifkan siswa dalam kegiatan belajar mengajar agar terjadi proses belajar dan tujuan belajar dapat tercapai. Menurut H. J. Gino dkk, (1998: 36) menyatakan, “Ciri-ciri pembelajaran terletak pada adanya unsur-unsur dinamis dalam proses belajar siswa

yaitu (1) motivasi belajar, (2) bahan belajar, (3) alat bantu belajar, (4) suasana belajar dan (5) kondisi subyek belajar”.

c. Motivasi Belajar

Motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah dan tahan lama. Motivasi memberikan pengaruh besar terhadap keberhasilan siswa dalam belajar. Mendukung pembentukan iklim kelas di mana murid bisa termotivasi secara intrinsik untuk belajar. Siswa dapat termotivasi untuk belajar saat mereka diberikan pilihan, senang menghadapi tantangan yang sesuai dengan kemampuan mereka, dan mendapat imbalan yang mengandung nilai informasial tetapi bukan dipakai untuk kontrol (John W. Santrock, 2007: 514).

Dalam menggerakkan minat belajar siswa, seorang guru perlu membangkitkan semangat dengan memberikan motivasi sebagai suplemen untuk merangsang gairah belajar siswa. Sehingga, motivasi dapat dikatakan sebagai serangkaian usaha untuk menyediakan kondisi kondisi tertentu, sehingga seseorang itu mau dan ingin melakukan sesuatu, dan bila ia tidak suka, maka ia akan berusaha mengelakkan perasaan tidak suka itu. Jadi, motivasi dapat dirangsang dari luar, tetapi motivasi itu tumbuh di dalam diri seseorang. Dalam kegiatan belajar, maka motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri seseorang/siswa yang menimbulkan

kegiatan belajar, yang menjalin kelangsungan dan memberikan arah pada kegiatan belajar sehingga tujuan yang dihendaki dapat dicapai oleh siswa (Sardiman, A.M. 1992)

Sesuatu hal yang tak kalah penting adalah menyediakan bahan belajar sebagai sarana mempermudah penyampaian kegiatan belajar mengajar. Bahan belajar merupakan segala informasi yang berupa fakta, prinsip dan konsep yang diperlukan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Selain bahan yang berupa informasi, maka perlu diusahakan isi pengajaran dapat merangsang daya cipta agar menumbuhkan dorongan pada diri siswa untuk memecahkannya sehingga kelas menjadi hidup.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar

Menurut Winkel (1989: 82), prestasi belajar siswa dipengaruhi oleh faktor-faktor: (1) Pribadi siswa, yakni mencakup intelegensi, daya kreatifitas, kemampuan berbahasa, kecepatan belajar, kadar motivasi belajar, sikap terhadap tugas belajar, minat dalam belajar, perasaan dalam belajar, kondisi mental dan fisik. (2) Pribadi guru, yang mencakup kepribadian, penghayatan nilai-nilai penghayatan, perasaan dalam belajar mengajar, kreatifitas, motivasi kerja, penguasaan materi, metode pembelajaran, gaya memimpin, kemampuan bekerjasama dengan tenaga kependidikan, dan lain lain. (3) Struktur Jaringan hubungan sosial sekolah, yang mencakup seperti, sistem sosial, status siswa, interaksi sosial antar siswa, dan antar guru

dengan siswa dalam suasana belajar mengajar. (4) Sekolah sebagai institusi pendidikan, yang terdiri dari, disiplin sekolah, pembentukan satuan-satuan kelas, pembagian tugas diantara guru, penyusunan jadwal pelajaran, penyusunan kurikulum pengajaran dan pengawasannya. (5) Faktor situasional, seperti, sosial ekonomis, keadaan sosio politik, keadaan musim dan iklim, kebijakan negara terhadap pengelolaan pendidikan. Selain faktor yang disebutkan di atas faktor keluarga juga sangat menentukan keberhasilan dalam prestasi belajar siswa. Pasalnya, keluarga merupakan dasar dalam pendidikan anak. Orang tua yang mengerti akan kebutuhan anak akan pendidikan, membawa pengaruh yang signifikan bagi perkembangan belajarnya. Sebaliknya, orang tua yang sepenuhnya menyerahkan pendidikan anak kepada sekolah, kematangan belajarnya tidak akan maksimal dan banyak menemui kendala.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Tri Iswiyanti Lestari (2009), berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Lantai melalui Pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem)”. Penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang menggunakan sampel kelas IV Sekolah Dasar Negeri Somoitan, Daleman, Turi, Sleman, yang berjumlah 20 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektifitas pembelajaran senam lantai guling depan melalui

pendekatan Pembelajaran Aktif Kreatif Efektif dan Menyenangkan (Pakem) dapat meningkat.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Suharja (2007) yang berjudul “Peningkatan Efektivitas Pembelajaran Senam Guling Depan Siswa Kelas VIII C Sekolah Menengah Pertama 2 Bantul melalui aktivitas luar kelas.” Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan dua siklus. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas pembelajaran guling depan melalui pendekatan metode pembelajaran aktivitas luar kelas dapat meningkat.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Hastomo Septiyono (2005) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Lompat jauh Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sompokan melalui Pendekatan Bermain”. Penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam kemampuan gerak dasar lompat jauh setelah diberikan pembelajaran dengan pendekatan bermain peningkatan tersebut mencapai 10,20%.

Adapun yang membedakan judul penelitian di atas dengan penelitian ini adalah bahwa penelitian ini lebih menekankan pada penggunaan sarana bidang miring sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar dalam pembelajaran senam lantai guling depan.

C. Kerangka Berfikir

Permasalahan yang dihadapi guru selama ini adalah berkaitan dengan penggunaan metode dan sarana pembelajaran yang kurang menunjang dan belum berjalan secara maksimal. Sehingga, berdampak pada motivasi siswa dalam mengimplementasikan pembelajaran di dalam kelas atau di lapangan. Partisipasi siswa menjadi pasif dan berimbas pada hasil atau penilaian akhir.

Pada pembelajaran senam lantai guling depan yang sering diterapkan oleh guru menunjukkan pembelajaran kurang maksimal. Artinya, siswa belum sepenuhnya dapat berpartisipasi penuh terhadap pembelajaran yang diikutinya. Sehingga, pembelajaran masih bersifat monoton, yang terpusat pada guru. Akibatnya, siswa merasa jenuh dan bosan dalam mengikuti pembelajaran. Oleh karena itu, kiranya sudah saatnya diperlukan sebuah strategi khusus untuk mengatasi permasalahan tersebut. Strategi tersebut berupa penyediaan sarana dan prasarana guna memudahkan siswa dalam mencapai tujuan yang akan dicapai. Sehingga, siswa bisa termotivasi untuk melakukan dengan baik dan mendapatkan nilai akhir yang maksimal.

Salah satu pendekatan pembelajaran siswa kelas V SDN Duwet, Wonosari yang digunakan adalah menggunakan sarana bidang miring dalam pembelajaran senam guling depan yang menitikberatkan motivasi sebagai pendorong keberhasilan pembelajaran. Hal ini dimaksudkan untuk mempermudah siswa dalam melakukan guling depan. Pasalnya, pada pembelajaran guling depan kelas sebelumnya masih menggunakan sarana bidang datar sebagai medianya, dan hasilnya tidak maksimal. Selain itu,

tingkat motivasi siswa untuk melakukan senam guling depan cenderung rendah, karena media yang digunakan terlalu mendatar dan sulit untuk dipraktikkan. Di dalam implementasinya, guru berusaha untuk memberikan berbagai upaya yang bersifat stimulan pada proses pembelajaran. Siswa diberikan motivasi yang membangun untuk memunculkan gairah dalam melakukan pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring. Sehingga, siswa benar-benar mau dan mampu serta mendapatkan hasil yang maksimal.

BAB III

METODE PENELITIAN

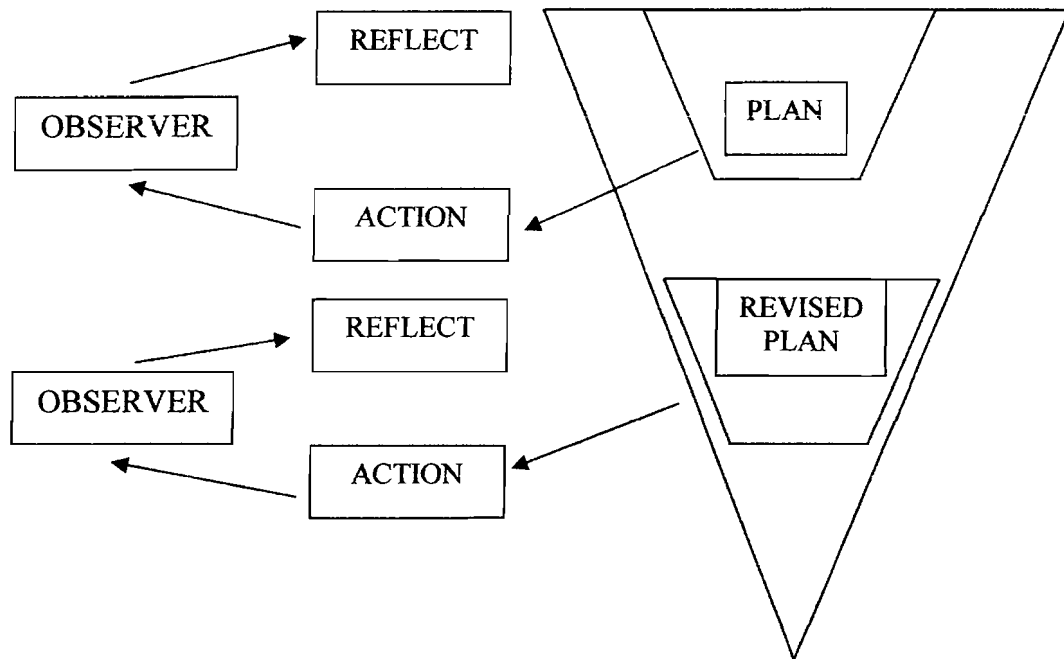
A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*). Menurut Suharsimi Arikunto (2007: 3), “Penelitian Tindakan Kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa suatu tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama. Tindakan tersebut diberikan oleh guru atau dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa”. Penelitian tindakan kelas merupakan salah satu cara yang strategis bagi pendidik untuk meningkatkan dan atau memperbaiki layanan pendidikan dalam konteks pembelajaran di kelas.

McNiff (1992) yang dikutip Supardi (2007: 106) menegaskan bahwa dasar utama dilaksanakannya penelitian tindakan kelas adalah untuk perbaikan. Kata perbaikan disini terkait dengan memiliki konteks dengan proses pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas ini akan dilaksanakan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pada prinsip Kemmis S, MC Toggart R (1988) yang mencakup kegiatan:

- Perencanaan (*planning*)
- Tindakan (*action*)
- Observasi (*observation*)
- Refleksi (*reflection*) atau evaluasi

Adapun rencana penelitian mengacu pada rancangan penelitian yang dilakukan oleh Kemmis dan Taggart yang model spiral (Suyanto, 1996: 16) yang sebagai berikut:



Gambar 5. Model Penelitian Tindakan Kelas Kemmis dan Taggart (Suyanto, 1996: 16)

Perencanaan penelitian ini dilakukan dalam 2 (dua) siklus. Setiap siklus dilakukan dua kali tatap muka dengan alokasi waktu 2x35 menit dengan tenggang waktu antar siklus satu minggu. Setiap pembelajaran dilakukan sesuai dengan prosedur yang telah direncanakan. Penggunaan sarana bidang miring dalam pembelajaran senam guling depan diimplementasikan pada setiap siklus untuk dilihat perkembangannya. Motivasi anak juga dilihat sebagai upaya untuk mendongkrak semangat guna melakukan senam guling depan, sehingga anak lebih percaya diri untuk melakukannya.

1. Siklus pertama

a. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya dilakukan perumusan masalah dan menganalisis penyebab masalah, kemudian mengembangkan menjadi sebuah aksi atau solusi. Penelitian agar lebih ideal dan tidak mengandung unsur subyektif dilakukan dengan cara berpasangan antara pihak yang melakukan tindakan dan pihak yang mengamati proses jalannya tindakan, atau menurut Suharsimi Arikunto (2007:17) dikenal dengan istilah penelitian kolaborasi. Penelitian dengan cara ini diharapkan mendapatkan mutu kecermatan amatan yang dilakukan.

b. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan dilakukan untuk memperbaiki masalah yang muncul, atau dengan kata lain melaksanakan dalam konteks pembelajaran yang sebenarnya. Langkah-langkah praktis tindakan diuraikan, kemudian implementasi tindakan dimulai dengan mempersiapkan siswa agar siswa benar-benar siap mengikuti pembelajaran. Kegiatan awal dilakukan dengan *warming up* dalam bentuk game atau sejenisnya. Kegiatan inti dilakukan dengan memberikan pelatihan kelentukan dan penguatan, serta dasar senam guling depan untuk memberikan pemahaman kepada siswa agar lebih jelas dan siap. Kegiatan akhir dilakukan dengan mengevaluasi proses

pembelajaran yang telah berjalan dengan memberikan angket kepada siswa.

c. Observasi

Observasi merupakan kegiatan pengamatan (pengambilan data) untuk melihat seberapa jauh efek tindakan telah mencapai sasaran dengan melakukan intervensi (*action*) yang terus dimonitor secara reflektif (Supardi, 2007: 127). Proses pengamatan dilakukan dari awal sampai akhir selama proses pembelajaran, yang menyangkut waktu, perencanaan, keterlibatan guru selama pembelajaran. Tahap ini dilakukan dengan kolaborator (teman sejawat) dan peneliti mencatat hal-hal yang muncul dalam pelaksanaannya. Hasil observasi direfleksikan bersama.

Hasil observasi yang telah ada didiskusikan dengan kolaborator untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan pada siklus berikutnya. Tindakan utama untuk mengatasi masalah yang muncul terutama partisipasi dan motivasi siswa selama mengikuti pembelajaran.

d. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai langkah untuk melakukan intervensi (*action*) mempertanyakan hasil apakah sudah menghasilkan perubahan secara signifikan atau belum. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti

mencoba untuk mengatasi kekurangan atau kelemahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan. Jika ditemukan ditemukan cara atau strateginya maka diperlukan rencana untuk melakukan siklus berikutnya. Tahapan dilakukan dan disusun rencana yang matang dengan hasil refleksi dari hasil per-siklus. Indikator keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat perilaku siswa selama pembelajaran.

2. Siklus kedua

a. Perencanaan

Siklus kedua merupakan tahap akhir dalam proses tindakan pembelajaran. Siklus pertama dijadikan dasar evaluasi penyempurnaan siklus kedua. Tindakan yang dilakukan tidak jauh berbeda dengan siklus pertama. Perbedaannya hanya ditekankan pada kematangan dalam metode yang digunakan dalam pembelajaran. Peneliti bersama kolaborator menentukan langkah-langkah yang akan dilakukan selanjutnya, yaitu menyediakan angket dan lembar observasi. Pada siklus ketiga ini fokus ditekankan pada penggunaan sarana bidang miring dalam senam guling depan. Sehingga, akan diketahui sejauh mana efektivitas penggunaan sarana bidang miring.

b. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan pada siklus kedua dilaksanakan dengan merencanakan perbaikan pembelajaran yang telah disusun. Tindakan dimulai dengan dari kegiatan awal dengan memberikan pemanasan dalam bentuk game, kegiatan inti dengan mengeksplorasi pokok

pembelajaran, dan kegiatan evaluasi pembelajaran. Kegiatan siklus kedua mengikutsertakan kolaborator dalam memantau jalannya proses pembelajaran dan melakukan evaluasi akhir untuk menemukan permasalahan dalam kegiatan pembelajaran.

c. Observasi

Pengamatan dilakukan secara langsung dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir pembelajaran. Peneliti tidak lupa selalu bekerjasama dengan kolaborator untuk memantau dan mencatat hal-hal yang muncul akibat adanya tindakan selama proses pembelajaran.

d. Refleksi

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini meliputi keberhasilan selama proses dan hasil tindakan. Keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat dari indikator seperti sikap dan perilaku siswa, motivasi, keaktifan siswa merespon kegiatan selama proses pembelajaran. Keberhasilan tindakan itu dapat dilihat dalam angket dan lembar observasi yang menyatakan perkembangan kemampuan siswa melakukan guling depan.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah penggunaan sarana bidang miring sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar guling depan pada pembelajaran senam lantai. Motivasi belajar sangat dipengaruhi oleh keadaan psikologisnya. Di dalam mempraktikkan gerakan agar melakukan dengan sungguh-sungguh, siswa perlu mempunyai motivasi yang kuat untuk

menguasai gerakan dan mempunyai semangat untuk berusaha. Motivasi untuk menguasai gerakan bisa timbul anatar lain: apabila siswa berminat terhadap gerakan. Sedangkan minat dapat timbul apabila siswa merasa bahwa gerakan yang dipelajari tersebut memberikan manfaat bagi dirinya atau paling tidak bisa memberikan kegembiraan atau kesenangan.

Semangat berusaha bisa ditimbulkan atau ditingkatkan antara lain melalui cara menciptakan suasana kompetitif di antara para siswa. Dengan adanya suasana kompetitif, siswa akan berusaha berbuat sebaik-baiknya untuk bisa lebih baik dari teman-teman yang lain. Cara lain untuk memberikan dorongan semangat adalah memberikan instruksi atau arahan menggunakan kalimat-kalimat atau isyarat yang membangkitkan keoptimisan pada diri siswa, bahwa ia akan mampu mencapai keberhasilan melakukan gerakan melalui mempraktikkan berulang-ulang. Pujian perlu diberikan apabila siswa berhasil dengan baik mempraktikkan gerakan, dan dorongan untuk berusaha lagi diberikan kepada siswa yang belum berhasil dengan baik. Pembelajaran senam lantai dengan menggunakan sarana bidang miring diharapkan bisa memberikan motivasi yang baik untuk mencapai tujuan akhir dari pembelajaran senam lantai dan adanya perubahan yang positif, artinya siswa secara keseluruhan dapat berhasil dalam pembelajaran senam lantai dengan meningkatkan hasil belajar, baik secara kognitif, psikologis, afektif, maupun psikomotorik.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Duwet, Wonosari, Gunungkidul berjumlah 23 orang terdiri atas 10 Orang siswa laki-laki dan 13 Orang siswa perempuan.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Rony Kountur, 2003: 151). Instrumen penelitian ini menggunakan angket tertulis berupa tes yang berfungsi untuk mengetahui tingkat keberhasilan siswa dalam melakukan pembelajaran senam guling depan. Selain itu, instrumen penelitian lain menggunakan observasi dalam pembelajaran dengan melakukan wawancara kepada siswa kelas V DN Duwet, Wonosari.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan angket (kuesioner). Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal-hal yang diketahui (Suharsimi Arikunto, 1998: 140). Untuk mengetahui kebenaran pada suatu *test* yang dilakukan dengan angket dan lembar observasi, dengan menggunakan atau mengacu pada teori yang ada.

F. Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan seluruh kejadian selama dilakukannya penelitian mulai dari perencanaan pelaksanaan tindakan kelas, evaluasi dan refleksi pada siklus pertama dan siklus kedua.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Lokasi dan Subyek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul Daerah. SD Negeri Duwet berada di wilayah Kecamatan Wonosari Kabupaten Gunungkidul. Penelitian ini dilaksanakan dalam empat kali pertemuan selama dua minggu. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2011 (tahun pelajaran 2010/2011) dan subyek yang digunakan adalah siswa kelas V SD Negeri Duwet, Kecamatan Wonosari, Kabupaten Gunungkidul dengan jumlah siswa 23 orang. Kolaborator dalam penelitian dua orang dan merupakan teman sejawat yang berkompeten dalam pembelajaran jasmani. Legalitas kolaborator tidak diragukan lagi, hal itu dapat dibuktikan dengan tingkat pendidikan yang sesuai dengan kompetensinya.

B. Hasil Penelitian

1. Siklus Pertama

a. Perencanaan

Perencanaan merupakan tindakan mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran. Selanjutnya, perencanaan dituangkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Permasalahan yang muncul dalam pembelajaran senam lantai guling depan mulai diuraikan. Siswa merasa kesulitan ketika harus berhadapan dengan matras yang dirasa

menyulitkan untuk melakukan guling depan. Akibatnya, siswa merasa bosan dan tidak memiliki semangat untuk mencobanya lagi. Berdasarkan dari persoalan tersebut, peneliti mencoba memberikan perlakuan yang sifatnya terencana dan terarah untuk mengatasi persoalan dengan memecahkan permasalahan sekaligus berusaha meningkatkan pembelajaran dengan menggunakan bidang miring.

Penelitian ini dilakukan oleh guru dan secara kolaboratif melibatkan sesama guru yang kompeten dibidangnya. Kolaborator berasal dari teman sejawat dan merupakan guru pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar. Satu orang kolaborator dari SD Karangrejek I Wonosari dan seorang kolaborator mengampu pendidikan jasmani di SD Karangtengah II Wonosari. Kolaborator memiliki peran dan tanggungjawab untuk memantau dan mencatat hal-hal yang berhubungan dengan proses pembelajaran.

Setelah peneliti mengidentifikasi permasalahan yang akan diteliti, langkah selanjutnya menyusun RPP yang disesuaikan dengan silabus, menentukan indikator, menyusun instrumen penyusun data dalam bentuk angket dan membuat observasi. Peneliti juga melakukan sharing kepada orang yang berkompeten dalam bidang pembelajaran senam lantai Fakultas Ilmu Keolaraan Universitas Negeri Yogyakarta. Setelah menyusun RPP, angket, lembar observasi dengan beberapa tahapan, kemudian dikonsultasikan kepada dosen ahli senam. Ada beberapa hal yang perlu dilakukan pembenahan untuk penyempurnaan penelitian, yang berkaitan

beberapa hal yang telah direvisi kemudian divalidasi oleh dosen ahli untuk dapat dilakukan tahap selanjutnya berupa implementasi tindakan. Tindakan yang difokuskan pada siklus pertama ini adalah terciptanya suasana yang kondusif dalam pembelajaran terutama memotivasi siswa agar memiliki semangat untuk melakukan guling depan. RPP yang disusun peneliti sudah sesuai dengan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) mata pelajaran senam lantai kelas V semester II dengan isi standar kompetensi Mempraktekkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya, serta isi kompetensi dasar Mempraktekkan senam lantai menggunakan alat dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika. Indikator dalam pembelajaran ini terdiri dari tiga aspek. Aspek psikomotor menekankan pada teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir). Aspek afektif melatih percaya diri, keberanian untuk melakukan gerak kuling depan, dan kesungguhan. Sedangkan aspek kognitif untuk mengetahui bentuk teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, akhir). Tujuan pembelajaran ini agar siswa dapat melakukan teknik dasar gerak guling depan. Metode yang digunakan permainan dan dialog interaktif. Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut :

1) Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, berdoa, berhitung
- b) Apersepsi

c) Pemanasan

Bentuk pemanasan dengan berlari kecil mengelilingi halaman sekolah.

2) Kegiatan Inti

- a) Tahap pembentukan melakukan latihan kelenturan
- b) Penguatan, dengan melakukan permainan sederhana.
- c) Melakukan guling depan dengan matras miring (sikap awal, gerakan, akhir)

3) Penutup

- a) Siswa dibariskan, berhitung, dan berdoa
- b) Evaluasi
- c) Siswa dibubarkan dengan menyanyikan lagu “Gilang Sipatu Gilang”

b. Implementasi Tindakan

Pelaksanaan pembelajaran pada tahap ini dilaksanakan sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran yang telah dirumuskan dan divalidasi dalam tahap perencanaan. Tindakan dalam siklus pertama ini dilakukan dalam satu kali pertemuan dua jam pelajaran. Kegiatan dimulai dari pembukaan sampai penutup. Tindakan pada awal kegiatan dimulai dengan membariskan siswa, berdoa, dan berhitung, kemudian melakukan *warming up* (pemanasan) dengan berlari kecil mengelilingi halaman sekolah. Setelah melakukan pemanasan, kemudian membuat sebuah permainan kucing-kucingan. Siswa begitu antusias dan menikmati permainan ini. Permainan ini

sangat sederhana, seluruh siswa diminta membuat lingkaran besar. Dari keseluruhan siswa diambil dua siswa yang secara sukarela menjadi aktor kucing dan tikus. Siswa yang lain dengan membentuk lingkaran dengan bergandeng tangan bertugas untuk melindungi tikus dari cengkeraman si kucing. Kucing berlari sekuatnya dan bagaimanapun caranya berusaha mengejar tikus sebisanya. Permainan berhenti ketika si tikus tertangkap oleh kucing. Di dalam permainan ini seluruh siswa sangat senang dan meminta permainan lagi. Setelah permainan selesai dilakukan gerakan penguluran dan gerakan kalestenik untuk mempersiapkan pembelajaran inti.

Sebelum melakukan kegiatan inti, guru menentukan besaran derajat kemiringan yang akan digunakan untuk sandaran matras. Pada siklus pertama akan dicoba dengan kemiringan matras 35 derajat lebih tinggi. Artinya, kemiringan matras dibuat lebih tinggi terlebih dahulu untuk mencari tingkat kemiringan yang sesuai dengan kemampuan siswa.

Langkah selanjutnya kegiatan inti aspek pembentukan yang meliputi tahap pembentukan melakukan latihan kelentukan dengan melakukan penguluran leher, tangan, pinggang dan kaki. Kegiatan ini bertujuan untuk melemaskan otot-otot tubuh yang kaku agar disaat melakukan guling depan nantinya tidak terjadi cedera atau sakit pada otot-otot yang riskan cedera, seperti otot leher, tangan, pinggang, dan kaki. Selain itu, latihan yang lain dengan melakukan loncat kelinci dengan cara siswa jongkok kedua lengan

diletakkan di tanah dan meloncat dengan tumpuan sejauh lima meter dan kembali ke tempat semula.

Aspek pembentukan yang paling akhir dengan sikap membulat dilakukan siswa melalui gerakan dengan matras dengan memegang kedua kaki yang ditekuk dengan dagu rapat dada kemudian menggulingkan punggung ke belakang, ke depan sampai duduk. Kegiatan ini dilanjutkan dengan teknik guling depan yang diawali dengan sikap awal posisi Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada. Kemudian melakukan gerakan mengangkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).

Sikap akhir kaki jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut. Kegiatan penutup dengan melakukan evaluasi pembelajaran. Pada kegiatan evaluasi akhir dilakukan penilaian yang mencakup tiga aspek. Aspek psikomotor dengan teknik dasar gerakan guling depan yang diklasifikasikan dalam gerakan baik, cukup, dan kurang. Aspek afektif dengan melakukan pengamatan saat pembelajaran, dan aspek kognitif dengan memberikan

pertanyaan secara langsung kepada siswa yang berkaitan dengan pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring.

c. Observasi

Observasi dilakukan pada saat pembelajaran dimulai, saat pembelajaran berlangsung sampai akhir proses pembelajaran. Pada saat inilah kolaborator dan peneliti mengamati proses yang terjadi ketika tindakan berlangsung dan mencatat apa yang terjadi agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan pada siklus selanjutnya. Hal-hal sekecil apapun juga dicatat agar perbaikan-perbaikan dapat diminimalisir untuk siklus berikutnya. Hasil observasi agar lebih kuat dan akurat dilengkapi dengan angket tanggapan siswa. Hasil angket pernyataan siswa, lembar observasi oleh kolaborator, dan catatan peneliti menunjukkan bahwa ada beberapa siswa belum dapat melakukan guling depan dengan baik. Hal itu dibuktikan dengan catatan observer dan dokumentasi yang menunjukkan bahwa masih ada yang belum memahami sepenuhnya teknik senam lantai guling depan. Pembelajaran juga belum sepenuhnya belum mampu membangkitkan motivasi siswa untuk melakukan guling depan dengan baik. Siswa masih enggan untuk melakukan guling depan dengan baik. Sehingga, prosentase siswa dalam melakukan guling depan telah kelihatan hasilnya, tetapi belum maksimal.

d. Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan mengulas secara kritis tentang perubahan yang terjadi pada siswa, suasana kelas, dan guru. Pada tahap ini peneliti melakukan berbagai langkah untuk melakukan intervensi (*action*) mempertanyakan hasil apakah sudah menghasilkan perubahan secara signifikan atau belum. Berdasarkan refleksi tersebut, peneliti mencoba untuk mengatasi kekurangan atau kelemahan yang terjadi akibat tindakan yang telah dilakukan. Jika ditemukan cara atau strateginya maka diperlukan rencana untuk melakukan siklus berikutnya. Semua data dan temuan yang diperoleh observer dan peneliti kemudian didiskusikan untuk diinterpretasikan tentang siklus pertama.

Secara keseluruhan sebenarnya, siswa telah dapat melakukan guling depan, akan tetapi hasilnya belum maksimal seperti yang diharapkan. Sehingga capaian hasil pembelajaran belum meningkat secara signifikan. Dengan demikian untuk pembelajaran pada siklus pertama terlihat adanya peningkatan tetapi belum maksimal. Hal itu terlihat motivasi siswa yang masih biasa. Sehingga diperlukan rancangan pembelajaran pada siklus berikutnya untuk meningkatkan motivasi, dan keberanian untuk melakukan gerakan serta memperoleh hasil belajar siswa dalam pembelajaran senam guling depan. Hasil yang bisa dilihat dari pembelajaran siklus pertama adalah proses pembelajaran proses pembelajaran bisa dikatakan telah mencapai target dari keseluruhan siswa, tetapi capaian itu belum merata sepenuhnya. Apalagi yang memiliki keberanian untuk melakukan guling depan dari seluruh siswa

yang memiliki keberanian untuk melakukan guling depan dari seluruh siswa belum mencapai 75 persen. Maka, dengan hasil capaian pada pembelajaran siklus pertama dapat dijadikan tolok ukur untuk menentukan tindakan selanjutnya di siklus kedua. Agaknya siswa belum termotivasi dengan sepenuhnya dalam melakukan pembelajaran pendidikan jasmani. Siswa lebih tertarik dengan pembelajaran yang sifatnya menantang dan berkompetisi daripada pembelajaran senam guling depan, karena merasa gerakan senam sulit dan siswa merasa takut untuk melakukannya. Hal itu mendorong peneliti untuk mempersiapkan dan melakukan pembenahan di siklus yang kedua.

Berdasarkan uraian di atas, presentasi hasil motivasi siswa secara singkat dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 1. Hasil observasi siklus 1.

Observer	Siklus I		
	Baik	Cukup	Kurang
I	60,87 %	17,39 %	21,74 %
II	69,57 %	13,04 %	17,39 %
Peneliti	69,57 %	17,39 %	13,04 %

Untuk selengkapnya prosentase hasil gerak guling depan dapat dilihat di lampiran 9.

2. Siklus Kedua

a. Perencanaan

Pada siklus kedua ini akan dirancang sebuah tindakan untuk memperbaiki siklus sebelumnya. Hasil siklus pertama sudah menunjukkan peningkatan yang signifikan. Akan tetapi, masih ada beberapa siswa yang belum mampu melakukan guling depan dengan baik. Sehingga siklus kedua sebagai penyempurnaan pembelajaran yang telah berlangsung pada siklus sebelumnya. Setelah dilakukan evaluasi atas pembelajaran siklus pertama, ternyata siswa yang belum bisa melakukan guling depan disebabkan masih takut untuk melakukannya. Selanjutnya, peneliti membuat perencanaan atau rancangan pembelajaran pada siklus kedua yang lebih difokuskan untuk membangkitkan motivasi yang tinggi agar siswa bisa melakukan guling depan dengan baik. Dalam pembuatan rancangan pelaksanaan pembelajaran, angket, dan lembar observasi ke siklus kedua ini, peneliti membuat angket, RPP, dan lembar observasi, kemudian dikonsultasikan dengan orang yang berkompeten dalam bidang pembelajaran senam lantai, yaitu dua dosen ahli senam untuk validasi, dan selanjutnya dapat digunakan implementasi tindakan. Standar kompetensi, kompetensi dasar, indikator, tujuan pembelajaran, dan metode yang digunakan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran siklus kedua ini sama dengan siklus pertama. Sistematika siklus kedua ini diawali dari kegiatan pendahuluan (pemanasan dengan permainan, penguluran, dan gerakan kalistenik), dilanjutkan kegiatan inti

dengan pembentukan (latihan kelentukan, penguatan dan sikap membulat), serta menggunakan teknik guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir). Di samping itu peneliti juga menambahkan media gambar sebagai pendorong dan menambah pengetahuan siswa tentang teknik melakukan guling depan dari awal hingga akhir. Kegiatan diakhiri dengan penutup dan melakukan evaluasi.

b. Implementasi Tindakan

Implementasi tindakan siklus kedua ini didasarkan pada tindakan yang telah disusun dalam perencanaan. Setelah mendapatkan validasi, perencanaan pembelajaran tersebut dilaksanakan dalam pembelajaran. Tindakan yang dilakukan pada siklus kedua ini sama dengan siklus sebelumnya. Tindakan dimulai dengan pembukaan. Guru membariskan dan meminta ketua kelas untuk memimpin do'a, serta dilanjutkan dengan absensi siswa. siswa yang mengikuti pada siklus kedua ini tidak mengalami penurunan, masih sama 23 siswa. ketika dimulai pembelajaran jasmani, siswa begitu antusias mengikutinya. Hal itu bisa dilihat dari keceriaan siswa selama pembelajaran. Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan pemutaran film dokumenter yang berdurasi sekitar 15 menit. Dengan memutar film dokumenter ini diharapkan nantinya siswa lebih tumbuh lagi motivasi dan semangat untuk melakukan senam guling depan. Sebab, pada siklus sebelumnya ada beberapa siswa yang belum bisa melakukan guling depan dikarenakan motivasi mereka masih kurang. Sehingga, peneliti mencoba membangkitkan motivasi siswa dengan

memutar film dokumenter berupa keberhasilan olah raga yang dilakukan para penyandang cacat tubuh. Dalam film ini digambarkan bahwa beberapa orang yang memiliki keterbatasan fisik ternyata bisa berprestasi, itu disebabkan mereka memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi. Maka, bagi siswa yang memiliki fisik yang lengkap mengapa tidak bisa berprestasi seperti mereka? Setelah tayangan itu selesai, siswa ternyata memiliki semangat lagi untuk melakukan senam guling depan. Salah satu siswa yang dari siklus pertama belum berhasil melakukannya telah menanyakan bahwa dirinya berani dan mau berusaha untuk melakukan guling depan.

Pada tahap kegiatan inti ini, posisi matras diturunkan menjadi 30 derajat. Pasalnya, tingkat kemiringan pada siklus kedua masih agak tinggi, sehingga menyulitkan siswa untuk melakukan guling depan. Kemudian kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan melakukan gerakan penguluran dan gerakan kalestenik. Selanjutnya masuk pada kegiatan inti pada tahap pembentukan dengan latihan kelentukan melalui perlombaan mencium lutut. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan teknik guling depan dengan sikap awal jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada. Gerakan dengan mengangkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong

ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk). Sikap akhir, jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut. Pada materi teknik guling depan ini, guru juga menggunakan media gambar guling depan untuk menyatukan persepsi siswa tentang guling depan. Agar siswa lebih jelas dan mudah melakukannya. Dengan media gambar ini ternyata mampu menyatukan persepsi siswa tentang guling depan.

c. Observasi

Observasi pada siklus kedua ini dilakukan pada seluruh bagian pembelajaran yang dimulai dari kegiatan awal hingga kegiatan akhir pembelajaran. Pada tahap ini, kolaborator dan peneliti mengamati apa yang terjadi saat tindakan berlangsung dan mencatat apa yang terjadi. Hal itu bertujuan agar memperoleh data yang akurat untuk perbaikan pada siklus berikutnya. Selain itu, peneliti juga membuat catatan kecil untuk mengetahui hal-hal yang muncul selama pembelajaran. Hasil observasi diperkuat dengan hasil tanggapan siswa. Hasil angket pernyataan siswa, lembar observasi, oleh kolaborator dan catatan peneliti menunjukkan bahwa siswa telah memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi telah mampu mendorong kemampuan siswa untuk bisa melakukan senam guling depan dengan menggunakan sarana bidang miring sesuai dengan perencanaan sebelumnya.

d. Refleksi

Dalam refleksi siklus kedua ini, peneliti memberikan angket kepada siswa sebagai evaluasi tindakan. Angket diberikan setelah pembelajaran selesai dilaksanakan. Hasil refleksi siklus kedua menunjukkan siswa memiliki motivasi tinggi untuk melakukan guling depan dengan baik. Penggunaan sarana bidang miring ternyata bisa dilakukan dengan baik. Hal itu didorong oleh semangat dan keberanian siswa dalam melakukannya. Keberhasilan itu dibuktikan dengan ekspresi siswa selama mengikuti pembelajaran dari awal hingga akhir. Mayoritas siswa nampak senang selama pembelajaran berlangsung. Prosentase siswa mampu melakukan guling depan dengan baik 82,61%. Dengan demikian diperoleh kesimpulan bahwa ada peningkatan efektifitas pembelajaran senam lantai guling depan dengan menggunakan sarana bidang miring pada siklus kedua. Hasil dari siklus kedua ini, siswa dapat melakukan guling depan dengan baik. Siswa menyatakan memiliki semangat yang tinggi setelah peneliti memberikan motivasi untuk melakukan senam guling depan dengan sarana bidang miring, sehingga tujuan pembelajaran ini bisa tercapai.

Berdasarkan uraian di atas, presentasi hasil motivasi siswa secara singkat dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 2. Hasil observasi siklus 2.

Observer	Siklus II		
	Baik	Cukup	Kurang
I	89,96 %	13,04 %	-
II	82,61 %	17,39 %	-
Peneliti	82,61 %	17,39 %	-

Untuk selengkapnya prosentase hasil gerak guling depan dapat dilihat di lampiran 9.

C. Pembahasan

Hasil penelitian dari siklus pertama sampai siklus kedua dengan menggunakan sarana bidang miring dan motivasi dalam pembelajaran guling depan mengalami peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari kemampuan siswa melakukan guling depan cenderung meningkat dibandingkan dengan pembelajaran sebelumnya. Keberanian dan motivasi yang tinggi untuk melakukan guling depan mengalami peningkatan dari siklus pertama sampai siklus kedua. Hal itu disebabkan adanya motivasi yang diberikan guru selama proses kegiatan pembelajaran menjadi kunci penting keberhasilan siswa. Tanpa adanya stimulan motivasi yang diberikan guru, siswa tak akan mampu melakukan senam guling depan dengan sarana bidang miring dengan baik.

Menurut Mc. Donald dalam Sardiman (2007:73-74), motivasi merupakan perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan

didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Artinya, bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada diri manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem *neurophysiological* yang ada pada organisme manusia. Motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respon dari suatu aksi yakni tujuan.

Motivasi memiliki motif agar bisa mencapai tujuannya. Hal itu bisa diklasifikasikan dalam motif ekstrinsik. Motif ekstrinsik merupakan dorongan untuk bertindak disebabkan nilai-nilai yang terkandung di dalam objeknya itu sendiri (Ngalim Purwanto, 1996: 65). Hal itu dapat diartikan bahwa perubahan yang dilakukan sehari-hari banyak didorong oleh motif-motif ekstrinsik, tetapi banyak pula yang dipengaruhi oleh motif intrinsik. Motif ekstrinsik merupakan dorongan dari luar seseorang untuk bisa melakukan sesuatu karena dorongan.

Untuk membangkitkan motivasi siswa, penulis menggunakan media pembelajaran berupa tayangan film dokumenter. Film yang berdurasi kurang dari 15 menit ternyata efektif untuk membangkitkan motivasi siswa. sehingga media pembelajaran itu sebagai sebuah sarana yang merupakan motif ekstrinsik dalam membangkitkan motivasi selama pembelajaran. Faktor motivasi yang didorong dari luar secara langsung mempengaruhi pembelajaran dan motivasi juga bisa berfungsi sebagai jalan untuk mencapai tujuan.

Selain motivasi sebagai sarana untuk menumbuhkan semangat dan keberanian, bidang miring juga menjadi alternatif yang penting dalam keberhasilan senam

guling depan. Hal itu disebabkan bidang miring yang digunakan untuk melakukan senam guling depan juga memberikan kemudahan dalam prakteknya. Sehingga, siswa banyak yang terbantu dengan bidang miring tersebut. Maka, penggabungan motivasi dan penggunaan sarana bidang miring lebih mempermudah siswa untuk melakukan senam guling depan.

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan dalam bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa melalui Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan pada Pembelajaran Senam Lantai di SD Negeri Duwet Wonosari dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Hal itu dapat dilihat dari beberapa indikator ketercapaian dalam setiap aspek yaitu adanya peningkatan keberanian, kesungguhan dan motivasi siswa selama pembelajaran. Peningkatan motivasi siswa didukung sepenuhnya oleh guru, disamping itu juga antara guru dengan siswa terjalin sebuah harmonisasi yang baik Sehingga memudahkan guru untuk merealisasikan proses pembelajarannya. Penggunaan sarana bidang miring terbukti efektif dalam memudahkan siswa untuk melakukan senam guling depan, yang didukung dengan semangat yang tinggi dari siswa. Motivasi sebagai kunci keberhasilan siswa dalam melakukan senam guling depan. Motivasi itu ditumbuhkan secara bertahap dari siklus pertama sampai siklus kedua. Puncak dari kebangkitan motivasi pada siklus kedua, yaitu guru menggunakan media pembelajaran berupa tayangan film dokumenter sebagai medianya. Sehingga, keberhasilan pembelajaran guling depan dengan sarana bidang miring meningkat secara signifikan dari siklus pertama sampai siklus kedua.

B. Implikasi Penelitian

Pendekatan pembelajaran dengan melibatkan motivasi sebagai pemacu semangat perlu ditumbuhkembangkan dalam perencanaan pembelajaran dengan memperhatikan berbagai kondisi yang menyangkut kesiapan guru, karakteristik siswa, sarana dan prasarana yang memadai, dan yang tidak kalah paling adalah materi pelajaran yang akan disampaikan. Sehingga, dengan memperhatikan hal itu, tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan maksimal.

C. Saran

1. Pendekatan pembelajaran dengan menggunakan motivasi sebagai jalan untuk menumbuhkan semangat siswa perlu ditumbuhkembangkan dalam pembelajaran lainnya, agar siswa memiliki gairah yang baik dalam melaksanakan proses pembelajaran. Disamping itu agar para peneliti juga memiliki daya tarik untuk mengembangkan kreativitasnya dalam mendorong pembelajaran yang kreatif dan inovatif.
2. Penelitian tindakan kelas perlu dikembangkan secara menyeluruh oleh para pendidik untuk mengevaluasi secara totalitas dalam melaksanakan pembelajaran. Pasalnya, banyak guru yang enggan melakukan penelitian tindakan kelas untuk merubah atau mencari solusi atas permasalahan dalam proses kegiatan belajar mengajar.
3. Aktivitas jasmani perlu didukung semua pihak oleh komponen pendidikan baik dari penyelenggara pendidikan (kepala sekolah dan guru), atau komite sekolah dan orang tua siswa.
4. Diperlukan penelitian pada pembelajaran senam lantai yang lain dengan model dan jenis pembelajaran yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman dan Agus Mahendra, 2001, *Menuju Perkembangan Menyeluruh Menyiasati Kurikulum Pendidikan Jasmani Menengah Umum*. Jakarta: Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Menengah Bekerjasama dengan Direktorat Jenderal Olahraga.
- Agus Mahendra, 2002, *Senam*, Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Ahmad Sutisna, dkk. 2002, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Kelas 5 SD*, Jakarta: Yudhistira.
- Aip Syarifuddin dan Muhadi, 1992, *Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Depdikbud, Dirjendikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, 2007, Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas, 2007/2008, *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan Standart Kompetensi dan Kompetensi Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Depdiknas.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Eka Pribadi, Ono Sudiana & H.D. Lukman. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Yudhistira.
- Endang Widyastuti & Agus Suci, 2010, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas VI*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- H.J. Gino, dkk., 1998, *Belajar dan Pembelajaran II*, Surakarta: UNS Press.
- H.J.S. Husdarta, 2009, *Manajemen Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta.
- Imam Hidayat, 2003, *Manajemen Pendidikan Pendekatan Sistem Pembelajaran Gerak*, Bandung : Program Pasca Sarjana UPI.
- John W. Santrock, 2007, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Kencana

- J. Sudarmina, 1990, *Filsafat Pendidikan*, Yogyakarta: IKIP Sanata Dharma.
- Marno & M. Idris, 2008, *Strategi & Metode Pengajaran, Menciptakan Ketrampilan Mengajar yang Efektif dan Edukatif*, Jogjakarta: AR-RUZZMEDIA.
- M. Ngalim Purwanto, 1996, *Psikologi Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Parjono, dkk. 2007, *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*, Yogyakarta: Lembaga Penelitian UNY.
- Roji, 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VII*, Jakarta: Erlangga.
- Sardiman, 1994, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar Pedoman bagi Guru dan Calon Guru*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Slameto. 1995. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyanto. 1994. *Perkembangan Gerak*. Surakarta: UNS Press.
- Suharsimi Arikunto, dkk. 2007, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Bumi Aksara
- _____, dkk. 2009, *Evaluasi Program Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara
- Syaiful Bahri Djamarah, 2002, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta
- Toho Cholik M. dan Rusli Lutan, 2001, *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung: CV. Maulana.
- Tri Minarsih, dkk. 2010, *Asyiknya Berolahraga 5 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Winkel, 1989, *Psikologi Pengajaran*, Jakarta: Gramedia, 1989.

LAMPİRAN

Lampiran 1 : Angket Tanggapan Siswa terhadap Pembelajaran Pendidikan Jasmani

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	a. Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru b. Pelajaran senam terasa menyenangkan c. Saya memperoleh kesempatan untuk Bertanya d. Saya bisa melakukan praktek dengan baik				
2	Semangat	a. Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas b. Saya melakukan praktek dengan penuh Antusias c. Guru memberikan penjelasan dengan jelas				
3	Keberanian	a. Saya berani mencoba dengan baik b. Saya berani mencoba berulang kali c. Saya melakukan praktek tanpa bantuan guru				
4	Menyenangkan	a. Waktu pembelajaran terasa singkat b. Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan				

Lampiran 2 : Pedoman Observasi Pembelajaran

Observer 1

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak Guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti								
Penutup								
Pendahuluan								
Inti								
Penutup								

Observer 2

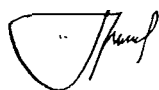
Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak Guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti								
Penutup								
Pendahuluan								
Inti								
Penutup								

Lampiran 3 : Daftar Hadir Siswa

No	Nama	Siklus I		Siklus II	
1	Erika N. Istiyanti	V	V	V	V
2	Norma Irian sari	V	V	V	V
3	Panji Jayusman	V	V	V	V
4	Ajeng Anggriani	V	V	V	V
5	Annisa Febrianti	V	V	V	V
6	Arif Sartiawan	V	V	V	V
7	Daru Widodo	V	V	V	V
8	Dian Septi R.	V	V	V	V
9	Erika Febriani L.	V	V	V	V
10	Fathika A.S.	V	V	V	V
11	Gilang Arisandi	V	V	V	V
12	Hesti Irawati	V	V	V	V
13	Indah Sari	V	V	V	V
14	Jeani Putri	V	V	V	V
15	Krisna Wahyudi	V	V	V	V
16	Linda Aryani	V	V	V	V
17	Linda Haryani	V	V	V	V
18	Rediva R.F.	V	V	V	V
19	Retno Ayu W.	V	V	V	V
20	Wahyu Setiawan	V	V	V	V
21	Willi Kurniawan	V	V	V	V
22	Hanan Listyo Wibowo	V	V	V	V
23	Sohidin Bagus	V	V	V	V
JUMLAH		23	23	23	23

Wonosari, 29 Juni 2011

Mengetahui
Kepala SD Duwet



Samiyati, S.Pd
NIP. 19560615197512002

Guru Penjaskes



Cahyono Wijayanto
NIP. 198105242008011002

Lampiran 4 : Pedoman Observasi

Siklus :
 Observer :
 Hari/Tanggal :
 Alokasi Waktu :
 Jumlah Siswa :

No	Aspek	Indikator	Deskriptif
1	Aktif	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berpartisipasi secara aktif • Pembelajaran senam terasa menyenangkan • Siswa banyak melakukan aktivitas jasmani • Guru melaksanakan pembelajaran dengan baik 	
2	Semangat	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengikuti pembelajaran sampai tuntas • Siswa melakukan praktek dengan penuh antusias • Guru memberikan penjelasan dengan jelas 	
3	Keberanian	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa berani mencoba dengan baik • Siswa melakukan praktek tanpa bantuan guru 	
4	Menyenangkan	<ul style="list-style-type: none"> • Waktu pembelajaran terasa singkat • Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan 	

Lampiran 5 : Peningkatan perkembangan gerak guling depan

Peneliti

Perkembangan gerak guling depan					
Baik		Cukup		Kurang	
Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
73,91%	86,96%	13,04%	8,70%	13,04%	4,35%

Observer 1

Perkembangan gerak guling depan					
Baik		Cukup		Kurang	
Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
79,31%	82,61%	13,04%	13,04%	13,04%	4,35%

Observer 2

Perkembangan gerak guling depan					
Baik		Cukup		Kurang	
Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
69,57%	78,26%	17,39%	13,04%	13,04%	8,70%

Rekapitulasi Perkembangan gerak guling depan

Nama	Perkembangan gerak guling depan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II	Siklus I	Siklus II
Peneliti	73,91%	86,96%	13,04%	8,70%	13,04%	4,35%
Observer 1	79,31%	82,61%	13,04%	13,04%	13,04%	4,35%
Observer 2	69,57%	78,26%	17,39%	13,04%	13,04%	8,70%

Lampiran 6 : Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siklus Pertama

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	a. Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru	19	82,61%	4	17,39%
		b. Pembelajaran senam terasa menyenangkan	21	91,30%	2	8,70%
		c. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	2	8,70%	21	91,30%
		d. Saya bisa melakukan praktek dengan baik	17	73,91%	6	26,09%
2	Semangat	a. Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas	23	100%	-	-
		b. Saya melakukan praktek dengan penuh Antusias	19	82,61%	4	17,39%
		c. Guru memberikan penjelasan dengan jelas	20	86,96%	3	13,04%
3	Keberanian	a. Saya berani mencoba dengan baik	14	60,90%	9	39,13%
		b. Saya berani mencoba berulang kali	14	60,90%	9	39,13%
		c. Saya melakukan praktek tanpa bantuan guru	18	78,26%	5	21,74%
4	Menyenangkan	a. Waktu pembelajaran terasa singkat	17	73,91%	6	26,09%
		b. Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	15	65,21%	8	34,78%

**Angket Tanggapan Siswa terhadap Motivasi
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siklus Kedua**

No	Aspek	Pernyataan Tanggapan Siswa	Ya		Tidak	
1	Aktif	a. Saya paham apa yang dijelaskan oleh guru	22	95,65%	1	4,35%
		b. Pembelajaran senam terasa menyenangkan	20	86,97%	3	13,04%
		c. Saya memperoleh kesempatan untuk bertanya	17	73,91%	6	26,09%
		d. Saya bisa melakukan praktek dengan baik	21	91,30%	2	8,70%
2	Semangat	a. Saya mengikuti pembelajaran sampai tuntas	23	100%	-	-
		b. Saya melakukan praktek dengan penuh Antusias	21	91,30%	2	8,70%
		c. Guru memberikan penjelasan dengan jelas	22	95,65%	1	4,35%
3	Keberanian	a. Saya berani mencoba dengan baik	20	86,96%	3	13,04%
		b. Saya berani mencoba berulang kali	21	91,30%	2	8,70%
		c. Saya melakukan praktek tanpa bantuan guru	23	100%	-	-
4	Menyenangkan	a. Waktu pembelajaran terasa singkat	23	100%	-	-
		b. Aktivitas jasmani bentuknya menyenangkan	22	95,65%	1	4,35%

Lampiran 7 : Lembar Instrumen Penilaian Proses Ketrampilan Gerak Guling Depan

Sekolah : SDN Duwet
 Kelas/ Semt. : V/ 2
 Materi : Guling Depan
 Siklus :

Hari, tanggal :
 Pengamat :

Aspek yg dinilai	Kriteria penilaian	Rentang skor	Skor
1. Sikap awal	a. Siswa dalam posisi berdiri tegak kedua kaki rapat. b. Kedua lengan lurus disamping telinga jari-jari mengarah keatas c. Pandangan mata kearah depan Penentuan skor : 1) Jika 3 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 atau tidak sama sekali kriteria terpenuhi	1-3	3 2 1
2. Gerakan	a. Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. b. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. c. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. d. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk). Penentuan skor : 1) Jika 4 kriteria terpenuhi 2) Jika 3 kriteria terpenuhi 3) Jika 2 kriteria terpenuhi 4) Jika 1 atau tidak sama sekali	1-4	4 3 2 1
3. Sikap akhir	a. Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut. b. Kedua tangan dan lengan kembali lurus keatas, badan berdiri tegak c. Pandangan lurus ke depan Penentuan skor : 1) Jika 3 kriteria terpenuhi 2) Jika 2 kriteria terpenuhi 3) Jika 1 kriteria terpenuhi atau tidak sama sekali	1-3	3 2 1

Keterangan**1) Kualitatif**

- a) Skor 1-3 berarti kemampuan guling siswa masih rendah
- b) Skor 4-6 berarti kemampuan guling siswa sedang/ cukup baik
- c) Skor 7-10 berarti kemampuan guling siswa tinggi atau baik

2) Kuantitatif

Nilai =(skor X 100) : nilai maksimum

Duwet, 2011

Observer

.....
NIP.

Lampiran 8 :Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 15 Juni 2011
 Siklus : I
 Observer : Irham Nurkholis

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti			v		v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti				v		v		
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti				v	v			
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							

	Inti		v			v			
	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti		v			v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v			v			
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti			v				v	
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti				v		v		
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti			v		v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti			v			v		
	Penutup								
Jumlah			14	4	5	17	3	3	-

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Lampiran 9 :Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 22 Juni 2011
 Siklus : II
 Observer : Irham Nurkholis

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti			v		v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							
	Inti		v			v			

	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti		v			v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v			v			
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti		v				v		
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti		v				v		
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti			v				v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti		v				v		
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti			v		v			
	Penutup								
Jumlah			20	3	-	19	3	1	-

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 15 Juni 2011
 Siklus : I
 Observer : Andang Dwi Hargo

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti		v				v		
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti			v			v		
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							
	Inti		v			v			

	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti			v		v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v				v		
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v				v		
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti			v				v	
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti				v	v			
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti				v	v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti		v			v			
	Penutup								
Jumlah			16	3	4	16	4	3	

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 22 Juni 2011
 Siklus : II
 Observer : Andang Dwi Hargo

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti			v		v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti		v				v		
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti		v				v		
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							
	Inti		v			v			

	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti		v			v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v			v			
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti		v					v	
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti			v		v			
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti			v				v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti		v				v		
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti			v		v			
	Penutup								
Jumlah			19	4	-	18	3	2	-

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 15 Juni 2011

Siklus : I

Observer : Peneliti

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti		v				v		
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti			v			v		
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							
	Inti		v			v			

	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti			v		v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v				v		
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v			v			
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti			v				v	
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti				v	v			
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti				v			v	
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti				v	v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti		v			v			
	Penutup								
Jumlah			16	4	3	17	3	3	

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Observasi Proses Pembelajaran

Hari/tanggal : 22 Juni 2011

Siklus : II

Observer : Peneliti

No	Sistematika Pembelajaran	Nama	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
			B	C	K	B	C	K	KS
1	Pendahuluan	Erika N. Istiyanti							
	Inti			v		v			
	Penutup								
2	Pendahuluan	Norma Irian sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
3	Pendahuluan	Panji Jayusman							
	Inti		v			v			
	Penutup								
4	Pendahuluan	Ajeng Anggreini							
	Inti		v			v			
	Penutup								
5	Pendahuluan	Annisa Febrianti							
	Inti		v			v			
	Penutup								
6	Pendahuluan	Arif Satriawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
7	Pendahuluan	Daru Widodo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
8	Pendahuluan	Dian Septi R							
	Inti		v			v			
	Penutup								
9	Pendahuluan	Erika Febriani L.							
	Inti		v			v			
	Penutup								
10	Pendahuluan	Fathika A.S.							
	Inti		v				v		
	Penutup								
11	Pendahuluan	Gilang Arisandi							
	Inti		v			v			

	Penutup								
12	Pendahuluan	Hesti Irawati							
	Inti		v			v			
	Penutup								
13	Pendahuluan	Indah Sari							
	Inti		v			v			
	Penutup								
14	Pendahuluan	Jeani Putri							
	Inti		v			v			
	Penutup								
15	Pendahuluan	Krisna Wahyudi							
	Inti		v			v			
	Penutup								
16	Pendahuluan	Linda Aryani							
	Inti			v			v		
	Penutup								
17	Pendahuluan	Linda Haryani							
	Inti		v			v			
	Penutup								
18	Pendahuluan	Rediva R.F.							
	Inti			v				v	
	Penutup								
19	Pendahuluan	Retno Ayu W.							
	Inti		v				v		
	Penutup								
20	Pendahuluan	Wahyu Setiawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
21	Pendahuluan	Willi Kurniawan							
	Inti		v			v			
	Penutup								
22	Pendahuluan	Hanan Listyo Wibowo							
	Inti		v			v			
	Penutup								
23	Pendahuluan	Sohidin Bagus							
	Inti			v		v			
	Penutup								
Jumlah			19	4	-	20	2	1	-

Keterangan :

- a. Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- b. Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.
- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

: Hasil Observasi Pembelajaran Siklus Pertama

Peneliti

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		69,57	17,39	13,04	86,96	8,70	4,35	
Penutup								

Observer 1

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		60,87	17,39	21,74	73,91	13,04	13,04	-
Penutup								

Observer 2

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		69,57	13,04	17,39	69,57	17,39	13,04	
Penutup								

Keterangan :

Motivasi : B (baik)

- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Hasil Observasi Pembelajaran Siklus Kedua

Peneliti

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		82,61	17,39	-	78,26	13,04	8,70	-
Penutup								

Observer 1

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		89,96	13,04	-	82,61	13,04	4,35	-
Penutup								

Observer 2

Sistematika Pembelajaran	Latihan %	Motivasi			Perkembangan Gerak guling Depan			
		B %	C %	K %	B %	C %	K %	KS %
Pendahuluan								
Inti		82,61	17,39	-	78,26	13,04	8,70	-
Penutup								

Keterangan :

Motivasi : B (baik)

C (cukup)

K (kurang)

Perkembangan Gerak Guling Depan :

- Teknik guling depan yang dianggap baik (B) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki betul, dapat menekuk leher dan meletakkan tengkuk ke matras dengan benar dilanjutkan guling ke depan dengan kaki lurus dan sikap akhir dengan jongkok kedua tangan memegang kedua kaki.
- Teknik guling yang dianggap cukup (C) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan walaupun sudah lurus masih dengan kepala.

- c. Teknik guling depan yang dianggap kurang (K) yaitu dari sikap awal cara meletakkan kedua telapak tangan dan sikap kedua kaki benar, tetapi pada waktu guling ke depan masih dengan kepala tidak lurus.
- d. KS : melakukan, tetapi sikap awal, gerakan dan sikap akhir salah atau tidak benar.

Lampiran 10 :RENCANA PELAKSANA PEMBELAJARAN

SIKLUS PERTAMA

Nama Sekolah : SD Negeri Duwet Wonosari GK
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 Tema : Senam Lantai Guling Depan
 Kelas/Semester : V (lima) / II (dua)
 Pertemuan : 2 x pertemuan
 Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (70 menit)

Standar Kompetensi

- ❖ Mempraktekkan senam lantai dengan kompleksitas gerakan yang lebih tinggi dan nilai yang terkandung di dalamnya.

Kompetensi Dasar

- Mempraktekkan senam lantai menggunakan alat dengan koordinasi yang lebih baik, serta nilai kerjasama dan estetika.

Indikator

1. Aspek Psikomotor

- Melakukan teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, sikap akhir)
 - Sikap awal : Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada.
 - Gerakan : Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua

tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).

Sikap akhir : Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.

2. Aspek Afektif

- Melatih : Percaya diri, keberanian untuk melakukan gerak guling depan, kesungguhan.

3. Aspek Kognitif

- Mengetahui bentuk teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, akhir)

A. Tujuan pembelajaran

- Siswa dapat melakukan teknik dasar gerak guling depan.

B. Materi Pembelajaran

- Teknik dasar gerak guling depan (sikap awal, gerakan, akhir)

Sikap awal : Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada.

Gerakan : Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).

Sikap akhir : Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.

C. Metode Pembelajaran

- Bermain
- Dialog interaktif

D. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Pendahuluan

1. Siswa dibariskan, berdoa, berhitung
2. Apersepsi
3. Pemanasan

Bentuk pemanasan dengan berlari kecil mengelilingi halaman sekolah.

B. Kegiatan Inti

1. Penguatan

Bermain “Kucing-kucingan”

Pelaksanaan : siswa membuat lingkaran dengan bergandeng tangan. Kedua siswa diminta menjadi kucing dan tikus. Kemudian kucing atau tikus salah satu berada di dalam lingkaran atau lingkaran. Selanjutnya, yang berperan sebagai kucing dengan sekuat tenaga berusaha menangkap tikus. Akan tetapi siswa yang lainnya berusaha menghalangi kucing menangkap tikus.

2. Melakukan Guling depan dengan matras miring (sikap awal, gerakan, akhir)

- Mengukur kemiringan matras dengan menggunakan busur besar.
- Matras miring dibuat dengan kemiringan 35 derajat.

Pelaksanaan :

Sikap awal : Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada.

Gerakan : Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua

tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).

Sikap akhir : Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.

C. Penutup

1. Siswa dibariskan, berhitung, dan berdoa
2. Evaluasi
3. Siswa dibubarkan dengan menyanyikan lagu “Gilang Sipatu Gilang ”

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran
 - a. peluit
 - b. matras
2. Sumber pembelajaran
 - a. KTSP 2006
 - b. Buku pelajaran Penjasorkes Asyiknya berolahraga 5 untuk Sekolah Dasar kelas V, Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional 2010.

F. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian

1. Aspek Psikomotor

- Teknik dasar guling depan

No	Teknik Guling Depan	Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap awal Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada.			
2.	Gerakan Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai			

	<p>agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepala tunduk).</p>			
3.	<p>Sikap akhir</p> <p>Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.</p>			

2. Aspek Afektif

- Pengamatan saat pembelajaran

3. Aspek Kognitif

- Pertanyaan

Sikap akhir : Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.

C. Penutup

1. Sswa dibariskan, berhitung, dan berdoa
2. Evaluasi
3. Siswa dibubarkan dengan menyanyian lagu “Gilang Sipatu Gilang ”

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Alat pembelajaran
 - a. peluit
 - b. matras
2. Sumber pembelajaran
 - a. KTSP 2006
 - b. Buku pelajaran Penjasorkes Asyiknya berolahraga 5 untuk Sekolah Dasar kelas V, Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional 2010.

F. Penilaian

Teknik dan bentuk penilaian

1. Aspek Psikomotor

- Teknik dasar guling depan

No	Teknik Guling Depan	Baik	Cukup	Kurang
1.	Sikap awal Jongkok dengan kedua tangan dan kaki rapat, kedua telapak tangan ditempatkan di lantai, dagu rapatkan dada.			
2.	Gerakan Angkat panggul ke atas dengan bertumpu pada kedua tangan di lantai. Kedua tangan tidak boleh terlepas/terangkat dari lantai agar badan tetap bisa condong. Kedua siku dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan.			

	dibengkokkan, panggul tetap ditinggikan. Kepala masuk diantara kedua tangan dan meletakkan tengkuk di matras. Badan yang telah condong ke depan dijatuhkan ke depan (mengguling) dengan sikap kedua kaki lurus, pada saat selesai mengguling kedua tangan cepat memeluk kedua lutut yang dirapatkan ke dada (sikap kepla tunduk).			
3.	Sikap akhir Jongkok dengan kedua tangan memegang kedua lutut.			

2. Aspek Afektif

- Pengamatan saat pembelajaran

3. Aspek Kognitif

- Pertanyaan

ampiran 11 : DOKUMENTASI KEGIATAN PENELITIAN TINDAKAN KELAS



Gambar 1. Halaman sekolah SDN Duwet



Gambar 2. Penjelasan pada siswa sebelum kegiatan pembelajaran



Gambar 3. Pemanasan lari keliling halaman



Gambar 4. Permainan “Kucing-kucingan”



Gambar 5. Melakukan stretching membungkukkan badan



Gambar 6. Pemutaran film dokumenter



Gambar 7. Pemutaran film dokumenter



Gambar 8. Bidang miring



Gambar 9. Guru memberikan contoh guling depan



Gambar 10. Aktivitas guling depan



Gambar 11. Aktivitas guling depan



Gambar 12. Aktivitas guling depan



Gambar 13. Aktivitas guling depan



Gambar 14. Peneliti melakukan penilaian



Gambar 15. Kegiatan evaluasi observer pertama



Gambar 16. Kegiatan evaluasi observer kedua



Gambar 17. Kegiatan pembelajaran tanya jawab



Gambar 18. Akhir pembelajaran menyanyikan lagu “Gilang sipatu gilang”



**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
KABUPATEN GUNUNGKIDUL
UPT TK DAN SD KECAMATAN WONOSARI
SD NEGERI DUWET**

Alamat : Jln. Baron Km. 4 Dunggubah, Duwet, Wonosari Kode Pos : 55851

SURAT KETERANGAN

No : 27/SD.DWT/VI/2011

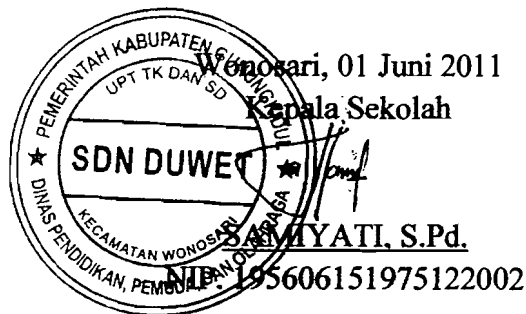
Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : SAMIYATI, S.Pd.
NIP : 195606151975122002
Pangkat/Golongan : Pembina/IV a
Jabatan : Kepala Sekolah SD Negeri Duwet
Unit Kerja : SD Negeri Duwet

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : CAHYONO WIJAYANTO
NIM : 08601247236
Prodi : PKS PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar mengambil data uji coba selama bulan Juni 2011 untuk penelitian skripsi tentang **“Penggunaan Sarana Bidang Miring Sebagai Upaya Menumbuhkan Motivasi Belajar Guling Depan Pada Pembelajaran Senam Lantai Penelitian Tindakan Kelas (Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta)”**. Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.





SURAT KETERANGAN / IJIN

Nomor : 284/KPTS/V/2011

Membaca : Surat dari Universitas Negeri Yogyakarta, Nomor : 836/H.34.16/PP/2011 tanggal 09 Mei 2011, hal : Izin Penelitian

Mengingat : 1. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 9 Tahun 1983 tentang Pedoman Pendataan Sumber dan Potensi Daerah;

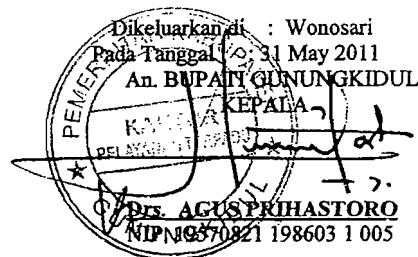
2. Keputusan Menteri dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di lingkungan Departemen Dalam Negeri;

3. Surat Keputusan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 38/12/2004 tentang Pemberian Izin Penelitian di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan kepada :
Nama : CAHYONO WIJAYANTO
NIM : 08601247236
Fakultas/Instansi : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta
Alamat Instansi : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta
Alamat Rumah : Brengosan Donoharjo Ngaglik Sleman Yogyakarta
Keperluan : Ijin penelitian untuk penyusunan Skripsi dengan judul "PENGUNAAN SARANA BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI"
Lokasi Penelitian : SD Negeri Duwet Wonosari
Dosen Pembimbing : Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd..
Waktunya : 31 Mei s/d 31 Juli 2011
Dengan ketentuan :
Terlebih dahulu memenuhi/melaporkan diri kepada Pejabat setempat (Camat, Lurah/Kepala Desa, Kepala Instansi) untuk mendapat petunjuk seperlunya.

1. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
2. Wajib memberi laporan hasil penelitiannya kepada Bupati Gunungkidul (cq. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul).
3. Ijin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah.
4. Surat ijin ini dapat diajukan lagi untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan sesuai aturan yang berlaku.
5. Surat ijin ini dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Kemudian kepada para Pejabat Pemerintah setempat diharapkan dapat memberikan bantuan seperlunya.



Tembusan disampaikan kepada Yth.

1. Bupati Gunungkidul (sebagai laporan);
2. Kepala BAPPEDA Kab. Gunungkidul;
3. Kepala Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olah Raga Kab. Gunungkidul;
4. Kepala Badan Kesbangpolinmas dan PB, Kab. Gunungkidul;
5. Kepala Sekolah SD N Duwet Wonosari Kab. Gunungkidul;
6. Arsip.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092

Nomor : 836 /H.34.16/PP/2011
Lamp. : 1 Eksp
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

09 Mei 2011

Kepada :
Yth : Bupati Gunung Kidul
Cq. Kantor Pelayanan Terpadu
Setda Kabupaten Gunung Kidul
Provinsi DIY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa PKS S-1 (Penjas)

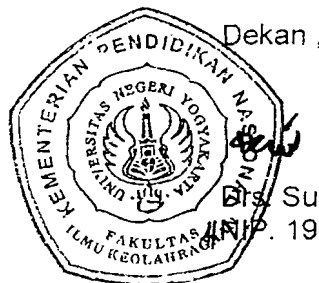
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama Mahasiswa : Cahyono Wijayanto
Nomor Mahasiswa : 08601247236
Program Studi : PKS S-1 (Penjas)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

W a k t u : Mei s/d Juli 2011
Tempat / Obyek : SD Negeri Duwet Wonosari Kabupaten Gunung Kidul / SD Negeri Duwet
Judul Skripsi : "PENGUNAAN SARANA BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ,"

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan ,

Drs. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19650301 199001 1 001.

Tembusan Yth :

1. Kepala SD Negeri Duwet Kab. Gunung Kidul
2. Kaprodi PGSD FIK UNY
3. Pembimbing Tas
4. Mahasiswa Ybs.



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092

Nomor : /PGSD/VII/2010
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada : Yth *Triani Hastuti MPA*

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : *Cafyano Wijianto*

NIM : *08601247236*

Judul Skripsi : Sesuai dengan judul proposal

Bersama ini pula kami lampirkan proposal TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon diadakan pembenahan namun tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Prodi PGSD Penjas,

R. Sunardianta, M.Kes.
NIP. 19581101 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal penelitian tentang :

**“PENGUNAAN SARANA BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA
MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN
PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI”**

(Penelitian Tindakan Kelas Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Duwet
Wonosari Gunungkidul Daerah Istimewa Yogyakarta)

Nama : Cahyono Wijayanto
NIM : 08601247236
Jurusan / Prodi : PKS S-1 Pendidikan Jasmani
Telah di periksa dan di nyatakan layak untuk di teliti

Ketua Prodi PGSD Penjas

Yogyakarta, 9 Mei 2011
Dosen Pembimbing

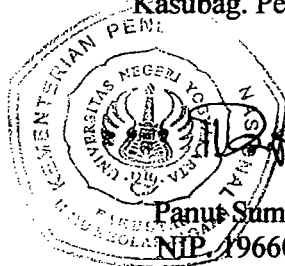


R. Sunardianta, M. Kes-
NIP. 1958 1101 198603 1002



Tri Ani Hastuti S.Pd, M. Pd.
NIP. 19720904 200112 2 001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Panut Sumardi. S.Pd.
NIP. 19660531 198703 1001

PERMOHONAN DAN PERNYATAAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi Expert Judgement

Lamp : 3 bendel RPP

5 bendel Instrumen Motivasi dan observasi

Kepada :

Yth. Drs. F. Suharjana, M.Pd

Di Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan dengan judul “ Penggunaan sarana bidang miring sebagai upaya menumbuhkan motivasi belajar guling depan pada pembelajaran guling depan”, maka dengan ini saya memohon Bapak untuk berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian sebagai Expert Judgement. Masukan tersebut sangat membantu tingkat kepercayaan hasil penelitian yang akan saya laksanakan.

Demikian permohonan ini, besar harapan saya agar Bapak berkenan dengan permohonan ini. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Mengetahui

Dosen Pembimbing



Tri Ani Hastuti, S.Pd, M. Pd.
NIP.19720904 200112 2 001

Yogyakarta, 13 Mei 2011

Hormat saya



Cahyono Wijayanto
NIM. 08601247236

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini : .

Nama : Drs. F. Suharjana, M.Pd

NIP : 19580706 198403 1 002

Bidang Keahlian : Senam

Menerangkan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi saudara :

Nama : Cahyono Wijayanto

NIM : 08601247236

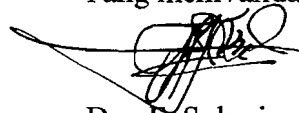
Jurusan : PKS PGSD

Judul TAS : “ PENGGUNAAN BIDANG MIRING SEBAGAI UPAYA
MENUMBUHKAN MOTIVASI BELAJAR GULING DEPAN
PADA PEMBELAJARAN SENAM LANTAI ”

Telah memenuhi syarat sebagai instrumen penelitian guna pengambilan data.

Yogyakarta, 20 Mei 2011

Yang memvalidasi



Drs. F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706 198403 1 002